খেলা-ধূলা

শ্রীক্ষিতীন্দ্রনাথ রায়
বি. এস্. সি., শারীরিক শিক্ষার ডিপ্লোমাপ্রাপ্ত
ভূতপূর্ব শারীরিক শিক্ষা ও যুবকল্যাণের প্রধান পরিদর্শক ;
ভূতপূর্ব অধ্যক্ষ, শারীরশিক্ষণ মহাবিদ্যালয়, পশ্চিমবঙ্গ

ইউ. এন. ধর. অ্যাণ্ড সন্স প্রাঃ লিঃ
১৫, বঙ্কিম চ্যাটার্জী ষ্ট্রীট, কলিকাতা-১২

প্রকাশক

ইউ. এন. ধর য়্যাণ্ড সন্স

প্রাইভেট লিমিটেড

১৫, বঙ্কিম চ্যাটার্জী ষ্ট্রীট

কলিকাতা-১২

মুদ্রাকর

শ্রীগঙ্গারাম পাল

১৫৬, তারক প্রামাণিক রোড,

কলিকাতা-৬

সূচীপত্র

বিষয়

খেলা-ধূলা

—:০:—

প্রস্তাবনা

খেলাধূলার ভিতর দিয়া মানুষ শারীরিক পটুতা লাভ করে, আনন্দ পায়, ক্লান্তি দূর করে ও পাঁচজনের সাথে মিলিয়া মিশিয়া কিছু করার সুযোগ পায়। কাজেই খেলাধূলায় মানুষমাত্রেরই জন্মগত অধিকার।

বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে মানুষের মনের, শরীরের ও জীবন-যাত্রাপ্রণালীর মধ্যে এমন কতকগুলি পরিবর্তন আসিয়া যায় যে, ব্যাপকভাবে কোন খেলাধূলায় যোগ দেওয়া বেশীর ভাগ লোকের পক্ষেই সম্ভব হইয়া উঠে না, কিন্তু তবুও কাজের ফাঁকে ফাঁকে মানুষ যদি তাহার বয়সোপযোগী আনন্দদায়ক খেলাধূলায় যোগদান করে, তবে সে যে মানসিক ও শারীরিক দিক দিয়া লাভবান হইবে, তাহা নিশ্চিত করিয়া বলা যায়।

হয়তো একথা উঠিতে পারে যে যখন মানুষ তাহার প্রাণধারণের জন্য হিমসিম খাইয়া যাইতেছে, যখন তাহাকে উদয়াস্ত পরিশ্রম করিয়া জীবিকা উপার্জন করিতে

হইতেছে, তখন সেই সব মানুষের জীবনে খেলাধূলার অবসর কোথায়। কিন্তু একথাও ঠিক যে আজ সর্বদেশে সমাজব্যবস্থার আমূল পরিবর্তন হইতে চলিয়াছে এবং অদূর ভবিষ্যতে অবসর শুধু কতিপয় বিত্তবান ব্যক্তির উপভোগের বস্তু থাকিবে না। শিক্ষক, কারিগর, দোকানদার, কৃষাণ, শ্রমিক সকলেরই যেমন কর্মে অধিকার থাকিবে, তেমনি অধিকার থাকিবে অবসর উপভোগ করিবার। এই অধিকার আজ আর কথার কথা নয়। আজ ইহা সর্বদেশে আইনগত স্বীকৃতি লাভ করিতেছে। পৃথিবীর সর্বত্র এই সব কর্মক্লান্ত মানুষের অবসর-কাল মহামূল্যবান বলিয়া পরিগণিত হইতেছে, এবং ইহাকে তাহাদের জীবনে আনন্দদান ও সামগ্রিক উন্নতির কাজে লাগানোর চেষ্টা হইতেছে। আজ যেমন বহুদেশে মানুষের কাজের সুযোগ দেওয়া হইতেছে, তেমনি তাহাদের অবসর-যাপনের সুযোগ-সুবিধার দিকেও দৃষ্টি দেওয়া হইতেছে।

আমরা জানি যে, একমাত্র অবসর-সময়েই মানুষ তাহার নিজের কর্তা। সেই সময়েই সে তাহার স্বভাব ও শক্তি নিজের ইচ্ছামত প্রকাশ করিতে পারে। কাজেই সমাজের কর্তব্য শুধু যে মানুষকে অবসরের সুযোগ দেওয়া, তাই নয়; সমাজের কর্তব্য, মানুষ এই অবসরকে যাহাতে নিজের কল্যাণে ব্যবহার

করিতে পারে, সে ব্যবস্থা করিয়া দেওয়া, এবং সাথে সাথে সতর্ক দৃষ্টি রাখা, যাহাতে সে এই অবসর সময় কোনরূপ অকল্যাণকর ও অসামাজিক কাজে ব্যবহার না করে।

চিত্রাঙ্কন, সঙ্গীত, অভিনয় ইত্যাদি নানা উপায়ে অবসর বিনোদন করা যায়, এবং খেলাধূলাও এই অবসর-যাপনের পক্ষে যে খুবই উপযোগী, তাহাতে সন্দেহ নাই। কাজেই সমাজকল্যাণে এই সব কর্মক্লান্ত মানুষকে সহজ, সরল ও উপকারী খেলাধূলা শিখাইতে হইবে এবং তাহারা যাহাতে এই সব খেলধূলায় যোগদান করে, সেজন্য তাহাদিগকে উৎসাহ দিতে হইবে।

আমাদের বিদ্যালয়গুলিতে খেলাধূলার বন্দোবস্ত করা হইতেছে। সহরাঞ্চলে যাহারা শারীরিক দক্ষতায় নিপুণ, তাহাদিগের জন্যও বিশেষ ব্যবস্থা করা হইয়াছে। কিন্তু ইহাদের ছাড়াও যে অগণিত মানুষ, যাহারা কঠিন প্রতিযোগিতায় যোগ দিতে চায় না, শারীরিক দক্ষতায় ততটা নিপুণ নয়, বিশেষ করিয়া যাহারা গ্রামাঞ্চলের মানুষ, যাহারা শুধু নিছক আনন্দলাভের জন্যই খেলিতে চায়, তাহাদের উপযোগী খেলাধূলার প্রসার হওয়া বাঞ্ছনীয়।

এই উদ্দেশ্য লইয়াই এই পুস্তকখানি রচিত হইল। কোন কোন খেলা যাহার আইনকানুন জটিল, সেই

খেলাগুলিকেও সহজ ও সরল করিয়া প্রকাশ ইহাতে করা হইয়াছে।

বর্তমান পুস্তিকাখানি যদি আমাদের গ্রামাঞ্চলের আবালবৃদ্ধবনিতাদের মধ্যে খেলাধূলার প্রসারে কিছু সাহায্য করে, তবে কৃতার্থ বোধ করিব।

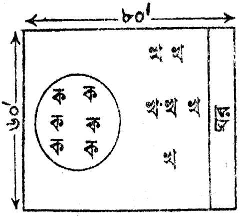
প্রথম পরিচ্ছেদ

খেলা

১। গোল্লাছুট

মন্তব্য ঃ—এই খেলাটি একান্তই বাংলাদেশের খেলা। পূর্ববঙ্গে ইহা খুবই জনপ্রিয়। কোন কোন স্থানে ইহাকে 'খেলা ছুট' বলা হয়।

মাঠ ঃ—যে কোন একটি ৮০´×৬০´ সমতল মাঠ হইলেই হয়। মাঠের একধারে একটা লাইন দিয়া কিছু জায়গা রাখা হয়, ইহাকে বলা হয় 'ঘর'। মাঠের অন্যদিকে একটি বড় বৃত্ত করা হয়, যাহাতে একটি দলের সকলেই দাঁড়াইতে পারে। নিম্নের চিত্র দ্রষ্টব্য।



খেলার-প্রণালী ঃ—৬ হইতে ১০ জন লইয়া গঠিত সমানসংখ্যক দুইটি দলে খেলা হয়। 'ক' দলের

খেলোয়াড়রা বৃত্তের মধ্যে দৌড়াইবে। এই দলের মধ্যে একজন 'গোল্লা' হইবে। গোল্লার দৌড়াইয়া ঘরে পৌঁছানই খেলার উদ্দেশ্য। 'খ' দলের খেলোয়াড়রা মাঠে ছড়াইয়া থাকিবে। তাহারা বৃত্তে কিংবা ঘরে থাকিতে পারিবে না, তাহারা 'ক' দলের গোল্লা কিংবা অপর কোন খেলোয়াড় যাহাতে ঘরে না যাইতে পারে, সেজন্য পাহারা দিবে।

খেলার প্রারম্ভে 'ক' দলের গোল্লা বৃত্তের মধ্যে যে কোন স্থানে দুই পা রাখিয়া দাঁড়াইবে। 'ক' দলের অন্যান্য খেলোয়াড়রা গোল্লার একটি হাত ধরিয়া ও একে অন্যের হাতধরাধরি করিয়া একটি লাইন করিবে, এবং ঐভাবেই এদিক-ওদিক ঘুরিয়া 'খ' দলের খেলোয়াড়দের ছুঁইতে চেষ্টা করিবে, যাহাতে তাহারা বৃত্তের কাছে না আসে। 'ক' দলের খেলোয়াড়রা এইভাবে হাত-ধরাধরি করিয়া 'খ' দলের যাহাকে ছুঁইবে সে 'মরা' হইয়া বসিয়া থাকিবে। 'ক' দলের গোল্লা কিংবা অন্য খেলোয়াড়রা সুযোগ বুঝিয়া দৌড়াইয়া ঘরে যাইতে চেষ্টা করিবে। ঐ সময়ে 'খ' দলের [illegible] তাহাদের ছুঁইতে চেষ্টা করিবে। যাহাকে ছুঁইবে, সে 'মরা' হইবে। যদি গোল্লাকে ছুঁইতে পারে, তবে 'ক' দল ও 'খ' দল পরস্পর জায়গা বদল করিবে। আর যদি গোল্লা ঘরে যাইতে পারে, তবে 'ক' দল একটা

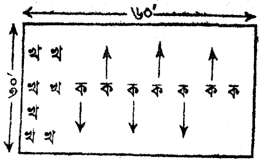
পয়েণ্ট পাইবে এবং আবার পূর্বের ন্যায় খেলিতে থাকিবে। যদি 'ক' দলের গোল্লা ব্যতীত অন্য কোন খেলোয়াড়েরা 'খ' দলের ছোঁওয়া এড়াইয়া ঘরে যাইতে পারে, তবে তাহারা পাকা হইয়া ফিরিয়া আসিয়া গোল্লার সহিত হাতধরাধরি করিয়া দাঁড়াইবে। এই অবস্থায় এই পাকা খেলোয়াড়দের শেষ খেলোয়াড় যেখানে পৌঁছাইবে, গোল্লাকে সেইখানে দাঁড় করাইয়া পূর্বের ন্যায় খেলা চলিতে থাকিবে। এইভাবে গোল্লাকে ক্রমশঃ ঘরের দিকে লইতে চেষ্টা চলিবে, যে পর্যন্ত না গোল্লা পাকা হয়। গোল্লা তাহার জায়গায় যতক্ষণ দাঁড়াইয়া থাকিবে, ততক্ষণ তাহাকে ছোঁওয়া চলিবে না।

২। খো খো

মন্তব্য ঃ—এই খেলাটা মহারাষ্ট্রে খুব জনপ্রিয়। এখানে এই খেলার নিয়ম-কানুনকে যতটা সম্ভব সরল ও সংক্ষিপ্ত করা হইয়াছে।

কোর্ট ঃ—খেলোয়াড়ের সংখ্যা-অনুসারে একটি সমতল সমচতুষ্কোণ মাঠের প্রয়োজন। একদলে ৬ জন খেলোয়াড় থাকিলে প্রায় ৬০´×৩০´ মাঠ প্রয়োজন।

মাঠটির চিত্র নিম্নে দেওয়া গেল। গুঁড়া চূণ দিয়া মাঠটা চিহ্নিত করিতে হইবে।



সরঞ্জাম ঃ—একটি ঘড়ি ও গুঁড়া চূণ।

খেলার প্রণালী ঃ—একদলে ৬ হইতে ১০ জন লইয়া দুইটি সমানসংখ্যক দলে খেলা হয়। 'ক' দলের একজন মাঠের শেষ সীমানায় দাঁড়াইয়া থাকিবে এবং 'ক' দলের অন্য সকলে একজনের বিপরীত দিকে আরেকজন মুখ করিয়া তিন-পা অন্তর অন্তর এক লাইনে বসিবে। 'খ' দলের সকলে মাঠের অপর দিকে ছড়াইয়া থাকিবে। খেলার উদ্দেশ্যে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আরেক দলের সবাইকে 'মরা' করিয়া দেওয়া। রেফারী সংকেত করার সাথে সাথে 'ক' দলের দণ্ডায়মান খেলোয়াড় মাঠের শেষ সীমানার দিকে দৌড়াইয়া আসিয়া 'খ' দলের খেলোয়াড়দের ছুঁইতে চেষ্টা করিবে। 'খ' দলের খেলোয়াড়েরা মাঠের চিহ্নিত সীমানার মধ্যে থাকিয়া দৌড়াইয়া আত্মরক্ষা করিতে চেষ্টা করিবে।

'ক' দলের প্রথম খেলোয়াড় মাঠের শেষপ্রান্তে পৌঁছাইবার পর তাহার দলের যে-কোন খেলোয়াড়ের পিছনে ছুঁইয়া 'খো' বলিয়া তাহার স্থানে সেইদিকে মুখ করিয়া বসিতে পারে। তখন 'ক' দলের সেই খেলোয়াড় 'খ' দলের খেলোয়াড়দের তাড়া করিবে। 'ক' দলের এই খেলোয়াড় আবার সুযোগ বুঝিয়া অন্য একটি খেলোয়াড়কে 'খো' দিতে পারে।

এইভাবে ঘন ঘন 'খো' দিয়া খেলা চলিতে থাকিবে। 'ক' দলের খেলোয়াড় 'খ' দলের যে খেলোয়াড়কে ছুঁইতে পারিবে, সে 'মরা' হইবে। পলায়নকারী 'খ' দল আক্রমণকারী 'ক' দলের লাইনের ভিতর দিয়া যাইতে পারিবে। কিন্তু আক্রমণকারী দল লাইনের ভিতর দিয়া যাইতে পারিবে না কিংবা লাইনের কিছুদূর গিয়া ফিরিতে পারিবে না। আক্রমণকারীকে ফিরিতে হইলে লাইনের শেষ পর্যন্ত গিয়া ফিরিতে হইবে।

'খ' দলের কোন খেলোয়াড় আত্মরক্ষার জন্য মাঠের বাহিরে গেলে সে 'মরা' হইবে। 'খ' দলের সব খেলোয়াড় 'মরা' হইলে দু'টি দলই জায়গা বদল করিবে এবং পুনরায় খেলা চলিতে থাকিবে। রেফারী দেখিবেন, কোন্ দল কম সময়ে অপর পক্ষের সকলকে 'মরা' করিতে পারে।

ঘন ঘন 'খো' দিলে খেলাটি খুব চিত্তাকর্ষক হয়।

বিচারক ঃ—এক কি দুইজন বিচারক থাকিবে। তাঁহারা সময় রাখিবেন ও খেলা পরিচালনা করিবেন।

৩। দাড়িয়া বাঁধা

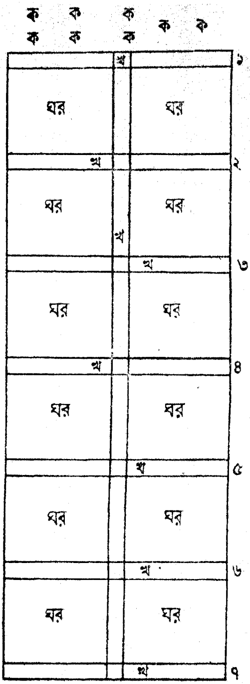
মন্তব্য ঃ—এই খেলাটি বাংলাদেশের সর্বত্র খেলা হয়। ভারতের দক্ষিণেও ইহা খুব জনপ্রিয়। বাংলাদেশে ইহাকে গাদি, নুনদাড়িয়া বা ধাপসা, নুনচিক, লবণ-বদন, দারিচা ইত্যাদি নামে কথিত হয়। ভারতের দক্ষিণে ইহার নাম আট্যা পাট্যা। স্থানবিশেষে ইহার নিয়ম-কানুনও কিছুটা বিভিন্ন হয়।

মাঠ ঃ—চিত্রে মাঠের আকৃতি দেখান হইয়াছে। খেলোয়াড়ের সংখ্যানুসারে মাঠের দৈর্ঘ্য স্থির হয়।

বিচারকঃ—যতগুলি কোর্ট ততগুলি বিচারক হইলে ভাল হয়। নতুবা অন্ততঃ দুই জন থাকা উচিত।

খেলার প্রণালী ঃ—৬ হইতে ১২ জন লইয়া গঠিত দুইটি সমানসংখ্যক দলে খেলা হয়। একদল আক্রমণ-কারী 'ক' ও অন্যদল রক্ষক 'খ' হয়। আক্রমণকারী দলের উদ্দেশ্য ঘরগুলির মধ্য দিয়া ওপারে যাইয়া আবার স্বস্থানে ফিরিয়া আসা। আর রক্ষক দলের উদ্দেশ্য

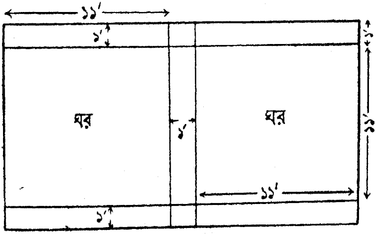
ঐ সময়ে আক্রমণকারী দলকে বাধা দেওয়া। রক্ষকদল যদি আক্রমণকারীদের কাহাকেও ছুঁইতে পারে তবে রক্ষকরা আক্রমণকারী হইবে ও আক্রমণকারীরা রক্ষক হইবে। আক্রমণকারী দলের যে-কোন খেলোয়াড় যদি ঘরগুলির ভিতর দিয়া দৌড়াইয়া আবার স্বস্থানে ফিরিয়া আসে তবে সে দল এক পয়েণ্ট বা পার্টী পাইবে এবং তাহারাই আক্রমণকারী থাকিয়া খেলিতে থাকিবে।



খেলার প্রারম্ভে আক্রমণকারী দল 'ক' এক নম্বর দাগের লাইনের বাহিরে দাঁড়াইবে। রক্ষণকারীদলের এক

একজন এক একটি দাগের লাইনে আক্রমণকারীদের দিকে মুখ করিয়া দাঁড়াইবে। এই সব রক্ষণকারীরা খেলার সময় লাইন বদলাইতে পারিবে না। রক্ষণকারী-দলের একটি খেলোয়াড় মধ্য লাইন বরাবর যাতায়াত করিতে পারিবে। চিত্রে খেলোয়াড়দের অবস্থান দেখানো হইল।

রেফারী বাঁশী বাজাইলে আক্রমণকারী দল এদিক-ওদিক ছুটাছুটি করিয়া নানারূপ কৌশলে সব লাইন (১, ২, ৩, ৪ ইত্যাদি) পার হইয়া পিছনে যাইতে



চেষ্টা করিবে। যে পার হইয়া যাইতে পারিবে সে পাকা হইবে। পুনরায় সে আবার সম্মুখে পূর্ব জায়গায় ফিরিয়া আসিতে চেষ্টা করিবে। তখন রক্ষণকারীদের খেলোয়াড়েরা ইচ্ছামত মুখ ঘুরাইয়া তাহাদের বাধা দিতে পারে। ঐসময় রক্ষণকারী 'খ' খেলোয়াড়দের কেহ যদি

আক্রমণকারীদের কাহাকেও ছুঁইতে পারে তবে সে 'মরা' হইবে এবং রক্ষণকারীরা আক্রমণকারী হইয়া স্থানবদল করিয়া পুনরায় খেলা আরম্ভ করিবে। আর যদি আক্রমণকারীদের 'ক' কেহ পাকা হইয়া পুনরায় সম্মুখে ফিরিয়া আসিতে পারে, তবে তাহারা একপার্টী পাইবে। কোন নির্দিষ্ট সময়ের জন্য খেলা হইতে পারে। তাহার মধ্যে যে দল বেশি পার্টী বা পয়েণ্ট পাইবে তাহারা জয়ী হইবে।

নিম্নলিখিত নিয়ম মানিতে হইবে ঃ

(১) আক্রমণকারীদের আক্রমণের সময় দেহের যে কোন অংশ লাইনের দাগ কিংবা খেলার মাঠ ছুঁইয়া থাকিতে হইবে। না হইলে সে 'মরা' হইবে।

(২) আক্রমণকারীদের পাকা খেলোয়াড় ও কাঁচা (অর্থাৎ যে পাকে নাই) খেলোয়াড় একই ঘরে থাকিতে পারিবে না। একই ঘরে হইলে পার্টী বদল হইবে।

(৩) রক্ষণকারী দলের খেলোয়াড়েরা তাহাদের লাইনে দাঁড়াইয়া আক্রমণকারী কাহাকেও ছুঁইলে সে 'মরা' হইবে। কিন্তু সেই সময়ে রক্ষণকারীর পা সর্ব্বপূরূপে তাহার লাইনের দাগের মধ্যে থাকা চাই।

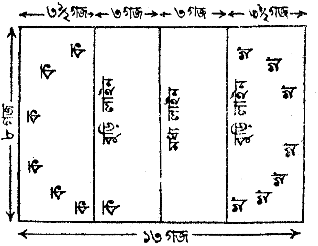
(৪) রক্ষণকারীরা খেলা চলিবার সময় তাহাদের লাইনের দাগ ছাড়িয়া অন্য লাইনে যাইতে পারিবে না।

(৫) আক্রমণকারীদিগের যে-কেহ 'মরা' হইলে পার্টী বদল হইবে। আর যে কেহ পাকা হইয়া ফিরিয়া আসিলে পার্টী কিংবা পয়েণ্ট পাইবে।

৪। হাডুডু

মন্তব্য ঃ—এই খেলাটির অনেক নাম আছে, তবে কাবাডি নামেই ইহা সর্বভারতে সমধিক পরিচিত। কাবাডি সর্বভারতীয় ক্রীড়া প্রতিযোগিতার একটি অংশ।

খেলার মাঠ ঃ—মাঠ লম্বায় ১৩গজ ও চওড়ায় ৮গজ হইবে। মাঠের মধ্য দিয়া একটি লাইন ইহাকে



হাডুডু মাঠের চিত্র

সমান দুই কোটে বিভক্ত করিবে। মধ্য লাইন হইতে ৩ গজ দূরে একটী লাইন প্রত্যেক কোটে থাকিবে। ইহাকে 'বুড়ি লাইন' বলা হয়। উপরোক্ত চিত্র দ্রষ্টব্য।

সরঞ্জাম ঃ—একটী বিচারকের বাঁশী ও ঘড়ি।

বিচারক ঃ—একজন বিচারক, একজন হিসাবরক্ষক ও দুইজন লাইন্‌সম্যান থাকিবে। বিচারক খেলা পরিচালনা করিবে। হিসাবরক্ষক পয়েন্টের হিসাব রাখিবে ও লাইন্‌সম্যান দুইটি কোণাকুনি বিপরীত দিকে বসিয়া কেহ বাহিরে গেলে রেফারীকে জানাইবে।

খেলার প্রণালী ঃ—এক এক দলে ৭ জন করিয়া দুইটি সমান সংখ্যক দলে খেলা হইবে। ইহা অপেক্ষা কম বা বেশি খেলোয়াড় লইয়াও খেলা যায়।

টস করিয়া কে আগে খেলিবে স্থির হওয়ার পর দুই দলের খেলোয়াড়েরা ('ক' ও 'খ') দুইটি কোর্টে দাঁড়াইবে। বিচারক বাঁশী বাজাইলে একটি দলের একটি খেলোয়াড় মধ্যের লাইন পার হইয়া দৌড়াইয়া বিপক্ষ দলের কোর্টে যাইবে। ঐ সময়ে তাহাকে মধ্য লাইন পার হওয়ার পূর্বে 'ডু ডু' কিম্বা 'কপাটি' 'কপাটি' এক নিঃশ্বাসে বলিয়া যাইতে হইবে ও অপর পক্ষের বুড়ি লাইন পার হইতে হইবে; এবং যতক্ষণ পর্যন্ত সে অন্যদলের কোর্টের ভিতরে থাকিবে, ততক্ষণ সে 'ডু' ডু', কিংবা 'কপাটী' 'কপাটী' এক নিঃশ্বাসে বলিতে থাকিবে। ইহাকে 'ডাক' দেওয়া বলে। যতক্ষণ তাহার ডাক থাকিবে, ততক্ষণ বিপক্ষ দলের কেহ তাহকে ছুঁইলে

কিংবা সে কাহাকেও ছুঁইলে সে 'মরা' হইবে। কিন্তু যদি তাহার 'ডাক' না থাকে, তখন বিপক্ষদলের কেহ তাহাকে ছুঁইলে কিম্বা 'ডাক' থাকা অবস্থায় বিপক্ষদল তাহাকে ধরিয়া ডাক শেষ না হওয়া পর্যন্ত তাহাকে কোর্টে রাখিতে পারিলে সে 'মরা' হইবে এবং বিপক্ষ দল একটি পয়েণ্ট পাইবে। কিন্তু সে সময়ে যদি আক্রমণকারী খেলোয়াড় 'ডাক' থাকা অবস্থায় মধ্যের লাইনটি পার হইতে কিংবা ছুঁইতে পারে, তবে সে 'মরা' হইবে না। যাহারা তাহাকে ছুঁইয়াছিল, তাহারা সকলেই 'মরা' হইবে। 'ক' দলের খেলোয়াড়ের ডাকের পর 'খ' দলের একটি খেলোয়াড় ঐভাবে ডাক দিবে। এইভাবে খেলা চলিতে থাকিবে।

একদলের কেহ 'মরা' হইলে সে কোর্টের বাহিরে বসিয়া থাকিবে এবং অন্যদল একটি পয়েণ্ট পাইবে। যে 'মরা' হইবে বিপক্ষদলের কেহ মরিলে সে তাহার ক্রমানুসারে আবার খেলিতে নামিবে।

ধাক্কা মারিয়া কাহাকেও কোর্টের বাহিরে লইয়া যাওয়া চলিবে না। কোনরকম বিপজ্জনকভাবে খেলা চলিবে না। কাহাকেও ইচ্ছা করিয়া আঘাত কিংবা ব্যথা দেওয়া চলিবে না।

বিচারকের অনুমতি ব্যতীত কোন খেলোয়াড়ই

কোর্টের বাহিরে যাইতে পারিবে না, গেলে সে 'মরা' হইবে।

যে পর্যন্ত না একদলের সব খেলোয়াড় 'মরা' হয়, সে পর্যন্ত খেলা চলিতে থাকিবে। তখন অন্য দল বিজয়ী হইবে।

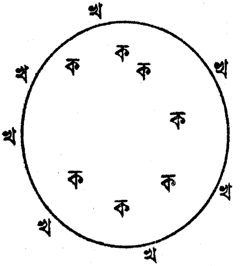
পয়েণ্ট হিসাব করিয়া এক নির্দিষ্ট সময়ের জন্যও খেলা যায়। সে অবস্থায় যে দল ঐ সময়ের মধ্যে বেশি পয়েণ্ট পাইবে, সে দল জয়ী হইবে।

৫। ডজবল

মন্তব্য ঃ—ডজবল একটি বিদেশী খেলা, কিন্তু আমাদের দেশেও ইহা জনপ্রিয়তা লাভ করিয়াছে।

সরঞ্জাম ঃ—একটি ৪ নং ফুটবল ও একটি ঘড়ি।

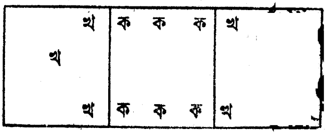
খেলার মাঠ ঃ—একটি ৫ হাত হইতে ৮ হাত ব্যাসার্ধের বৃত্ত। নিম্নের চিত্র দ্রষ্টব্য।



১নং ডজ বলের মাঠ

খেলার প্রণালী ঃ—খেলাটি এক একদলে ৬ হইতে ১০ জন খেলোয়াড় লইয়া সমানসংখ্যক দুইটি দলে খেলা হয়। একদল বৃত্তের ভিতরে ও অন্যদল বৃত্তের বাহিরে দাঁড়াইবে। বাহিরের দলের একজনের হাতে বল থাকিবে। রেফারী সঙ্কেত করামাত্র সে বলটি ছুঁড়িয়া মধ্যের খেলোয়াড়দের গায়ে লাগাইতে চেষ্টা করিবে। যাহার গায়ে বল লাগিবে, সে মরা হইয়া বসিয়া থাকিবে।

ভিতরের খেলোয়াড়রা বৃত্তের ভিতরে ছুটাছুটি করিয়া আত্মরক্ষা করিবে কিন্তু বৃত্তের বাহিরে গেলে মরা হইবে। বৃত্তের বাহিরের খেলোয়াড়রা বৃত্তের ভিতরে যাইয়া বল কুড়াইয়া আনিতে পারে, কিন্তু বৃত্তের ভিতর হইতে বল মারিতে পারিবে না। যখন বৃত্তের ভিতরের সব খেলোয়াড় মরা হইবে, তখন বিচারক কত সময় লাগিল দেখিয়া রাখিবেন। তখন বাহিরের দল ভিতরে ও ভিতরের দল বাহিরে আসিবে। আবার ঐরূপ খেলা চলিবে। যে দল কম সময়ে অন্য দলকে মরা করিতে পারিবে, সেই বিজয়ী হইবে।



২নং ডজ বলের মাঠ

এই খেলা একটি বৃত্তে না খেলিয়া তিনটি সমচতুষ্কোণ মাঠেও খেলা যায়। খেলিবার প্রণালী একই। 'খ' দল 'ক' দলকে মারিতে চেষ্টা করিবে। এই খেলাটি দুইটি বল লইয়াও খেলা যায়। উপরের চিত্র দ্রষ্টব্য।

বিচারক ঃ—একজন বিচারক থাকিবেন। তিনি সময় দেখিবেন ও খেলা পরিচালনা করিবেন।

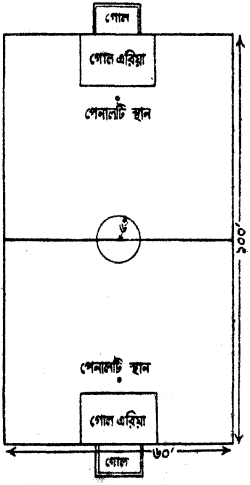
৬। হিন্দুস্থান বল

মন্তব্য :—এই প্রকারের খেলা জার্মানীতে খুবই প্রচলিত আছে।

সরঞ্জাম :—একটি ৪ নম্বরের ফুটবল।

খেলার উদ্দেশ্য :—এক একদলে ৭ জন লইয়া দুইটি দলে এই খেলা হয়। বিপক্ষের গোলের ভিতর দিয়া বল মারিয়া গোল করা ও বিপক্ষ দলকে সেইরূপভাবে গোল করিতে না দেওয়াই এই খেলার উদ্দেশ্য। বলটি ছোড়া, খোলা হাত দিয়া মারা, মাটিতে গড়ানো কিংবা বল লাফানো চলিবে। শরীরের কোমরের উপরের যে-কোন অংশ দিয়া খেলা চলিবে।

হিন্দুস্থান বলের মাঠ

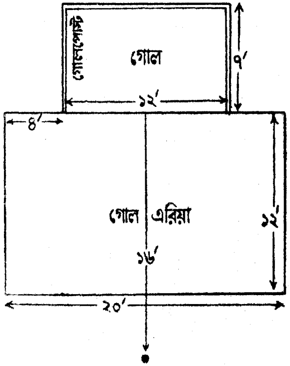


খেলার মাঠ :—মাঠটি লম্বাতে ১১০ ফুটের বেশি ও ৭০ ফুটের কম ও চওড়াতে ১০০ ফুটের

বেশি ও ৬০ফুটের কম হইবে না। মাঠটি চতুর্দিকে দাগ দিয়া নির্দিষ্ট হইবে।

গোল্‌ঃ—একটি লাইন দ্বারা মাঠকে সমানভাবে ভাগ করা থাকিবে। মাঠের কেন্দ্রের [সেণ্টারে] চারিদিকে একটি ৬ফুট ব্যাসার্ধের গোল দাগ থাকিবে।

হিন্দুস্থান বলের গোল ও গোল এরিয়া



প্রতিটি গোলপোষ্ট হইতে ৪ফুট দূরে গোল-লাইনের উপর লম্ব করিয়া মাঠের ভিতরে ১২ফুট লম্বা লাইন আঁকা থাকিবে। এই দুইটি লাইনের উপরিভাগ

একটি লাইন দ্বারা যুক্ত করা থাকিবে। এই সব লাইনের মধ্যের মাঠের অংশকে 'গোল-এরিয়া' বলে।

গোলের মধ্য হইতে মাঠের ভিতরে ১৬ ফুট দূরে একটি স্থান নির্দিষ্ট করা থাকিবে। তাহাকে বলা হয় পেনাল্টি স্থান। পূর্ব পৃষ্ঠার চিত্র দ্রষ্টব্য।

গোল :—মাঠের শেষ লাইনের মাঝখানে দুইটি দণ্ডায়মান পোষ্ট ও একটি উপরিভাগের পোষ্ট দ্বারা গোল নির্মিত হইবে। দণ্ডায়মান পোষ্ট দুইটি ১২ ফুট তফাতে ও উপরিভাগের পোষ্টটি মাটি হইতে ৭ ফুট উঁচুতে থাকিবে। পোষ্টগুলি কাঠের কিংবা বাঁশের হইতে পারে। কাঠ কিম্বা বাঁশ ৩ ইঞ্চির বেশি মোটা হইবে না।

খেলার সময় :—মাঝখানে ৫ মিনিট বিরতি দিয়া ২০ মিনিট করিয়া দুই ভাগে খেলা হইবে।

বিচারক :—একজন রেফারী, দুইজন লাইন্‌সম্যান ও একজন গোল-হিসাবরক্ষক, ইঁহারা বিচারক থাকিবেন। রেফারী খেলা পরিচালনা করিবেন ও সময়ের হিসাব রাখিবেন; লাইন্‌সম্যান দুইজন বলটি দাগের বাহিরে গিয়াছে কিনা তাহার সংকেত করিবেন। গোল-হিসাব-রক্ষক দুইদলের গোলের হিসাব রাখিবেন।

খেলোয়াড় ঃ—প্রত্যেক দলে একজন গোলরক্ষক দুইজন ব্যাক ও চারজন ফরওয়ার্ড থাকে। একজন গোলরক্ষক, দুইজন ব্যাক, একজন হাফব্যাক ও তিনজন ফরওয়ার্ড লইয়াও খেলা হয়।

খেলার প্রণালী ঃ—দুই দলের দলপতিরা টস করিয়া মাঠের অংশ কিম্বা সেণ্টার হইতে প্রথম খেলার অধিকার স্থির করিবে। তারপর দুইটি দলের খেলোয়াড়রা যার যার মাঠে দাঁড়াইবে। বলটি লইয়া একজন খেলোয়াড় মাঠের মধ্যস্থলে [সেণ্টারে] দাঁড়াইবে ও তাহার বিপক্ষদল মাঠের মধ্যস্থিত গোলের বাহিরে দাঁড়াইবে। রেফারী বাঁশী বাজাইলে ঐ খেলোয়াড় বলটি ছুঁড়িয়া খেলা আরম্ভ করিবে। তখন পরস্পর পাস করিয়া খেলা চলিতে থাকিবে।

নিম্নলিখিত ব্যাপারকে ফাউল বলা হয়—

(১) বল হাতে লইয়া ২ পায়ের বেশি যাওয়া।

(২) ৫ সেকেণ্ডের বেশি বল হাতে রাখা।

(৩) বিপক্ষের খেলোয়াড়কে ধাক্কা দেওয়া।

(৪) বিপক্ষের খেলোয়াড়কে বল কিম্বা অন্য কিছু দ্বারা আঘাত করা।

(৫) বিপদজ্জকভাবে খেলা।

(৬) বিপক্ষের খেলায় অযথা বাধা দেওয়া।

(৭) পা লাগাইয়া বিপক্ষের খেলোয়াড়কে ফেলিয়া দেওয়া।

(৮) মুষ্টি বদ্ধ করিয়া বল মারা।

(৯) কোমরের নীচের কোন অংশদ্বারা বল খেলা।

মন্তব্য :—গোলরক্ষক পা দ্বারা বল থামাইতে পারিবে, কিন্তু বলে লাথি মারিতে পারিবে না।

(১০) বিপক্ষের গোল এরিয়ার মধ্যে বল না থাকিলে সেখানে অবস্থান করা (অফসাইড)।

(১১) ফাউল জন্য বল ছুঁড়িয়া অন্য কোন খেলোয়াড় খেলার পূর্বেই নিজে বলটা স্পর্শ করা।

শাস্তি :—যে খেলোয়াড় ফাউল করিবে, তাহার বিপক্ষদলের কোন খেলোয়াড় যেস্থানে ঐ ঘটনা ঘটিয়াছে, সেখান হইতে বলটি ছুঁড়িবে। কিন্তু রক্ষণকারী দলের গোল এরিয়ার মধ্যে সেই দলের কেহ ফাউল করিলে বিপক্ষদলের কোন খেলোয়াড় পেনাল্টি-স্থান হইতে বলটা গোলে নিক্ষেপ করিবে, সেই সময়ে গোলরক্ষক ব্যতীত কেহই গোল-এরিয়ার মধ্যে থাকিতে পারিবে না। রক্ষণ-কারীদের গোল-এরিয়ার মধ্যে আক্রমণকারীদের কেহ ফাউল করিলে ঐ স্থান হইতেই বিপক্ষদল বলটি নিক্ষেপ করিবে। ঐ সময়ে বিপক্ষদলের খেলোয়াড়রা বল হইতে অন্ততঃ ৬ ফুট দূরে থাকিবে।

বল মাঠের বাহিরে গেলে ঃ—যদি কেহ বল পাশের লাইনের উপর দিয়া খেলার মাঠের বাহিরে পাঠায়, তবে বিপক্ষদলের কোন খেলোয়াড় সেইস্থান হইতে মাঠের বাহিরে দাঁড়াইয়া বল মাঠের মধ্যে নিক্ষেপ করিবে। যদি কোন খেলোয়াড় গোলপোষ্টের বাহির দিয়া বল মাঠের বাহিরে পাঠায়, তাহা আউট বলিয়া গণ্য হইবে ও বিপক্ষ-দলের কোন খেলোয়াড় লাইনের যেস্থান দিয়া বল বাহিরে গিয়াছিল সেস্থান হইতে বল মাঠের মধ্যে নিক্ষেপ করিবে। এইভাবে বল নিক্ষেপ করার সময় সেই খেলোয়াড় লাইন ছুঁইলে বিপক্ষদল ঐস্থান হইতে বলটি নিক্ষেপ করিবে। ঐ সময়ে কোন খেলোয়াড়ই বলের ৬ ফুটের কাছে থাকিতে পারিবে না।

যদি রক্ষণকারীদের কাহারও গায়ে লাগিয়া ঐরূপ-ভাবে বলটি মাঠের বাহিরে যায়, তবে কর্ণার হইবে এবং বিপক্ষদলের কোন খেলোয়াড় মাঠের মধ্যস্থানে (সেণ্টার) দাঁড়াইয়া বলটিকে নিক্ষেপ করিবে। বিপক্ষদলের সব খেলোয়াড়কে অন্ততঃ ৬ ফুট দূরে দাঁড়াইতে হইবে।

গোল ঃ—বলটি কোন দলের গোলপোষ্টের ভিতর দিয়া সম্পূর্ণরূপে চলিয়া গেলে তাহাদের বিপক্ষদল একটা গোল পাইবে। এইভাবে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে যে দল বেশি গোল পাইবে, তাহারা জিতিবে।

খেলা স্থগিত ঃ—নিম্নলিখিত কারণে খেলা সাময়িকভাবে স্থগিত থাকিবে।

(১) যদি কোন গোল হয়।

মন্তব্য ঃ—বলটিকে সেণ্টারে আনিয়া যে দলের দিকে গোল হইয়াছে, তাহাদের কেহ খেলাটি পুনরায় আরম্ভ করিবে।

(২) যদি বল মাঠের সীমানার বাহিরে যায়।

(৩) যদি দুই বা ততোধিক খেলোয়াড় একই সময়ে বলটিকে এমনভাবে ধরে যে, কাহারও পক্ষে বলটি খেলা সম্ভব নয়।

মন্তব্য ঃ—রেফারী বলটিকে ঐস্থান হইতে মাটীতে নিক্ষেপ করিবেন।

(৪) অর্ধসময়ের আরম্ভে।

(৫) যদি ফাউল হয়।

(৬) যদি রেফারী অন্য কোন কারণে খেলা বন্ধ রাখেন।

থ্রো ঃ—সাময়িকভাবে খেলা বন্ধ হইবার পর খেলা পুনরায় আরম্ভ করার জন্য বলকে ছোঁড়া হইলে তাহাকে 'থ্রো' বলে। থ্রো এই কয় প্রকার ঃ

(১) **সেণ্টার থ্রো** ঃ—গোল হইলে কিংবা কর্ণার হইলে হয়।

(২) **সাইড থ্রো** ঃ—পাশের লাইনের উপর দিয়া বল খেলার মাঠের বাহিরে গেলে হয়।

(৩) **আউট থ্রো**—বল গোলপোষ্টের বাহির দিয়া শেষ লাইনের উপর দিয়া খেলার মাঠের বাহিরে গেলে হয়।

(৪) **ফাউল থ্রো**—ফাউল হইলে হয়।

(৫) **পেনালটি থ্রো**—পেনালটি হইলে হয়।

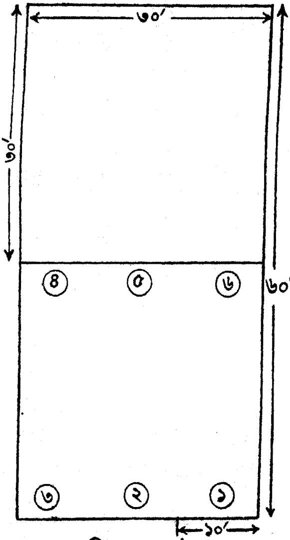
(৬) **ড্রপ থ্রো**—রেফারী মাটিতে বলটি নিক্ষেপ করিলে হয়।

৭। ভলি বল

মন্তব্য ঃ—ভলিবল প্রথম আমেরিকায় প্রচলিত হয়। এখন ইহা পৃথিবীর সর্বত্র ছড়াইয়া পড়িয়াছে।

খেলার মাঠ ঃ—একটি ৬০ ফুট × ৩০ ফুট মাঠের মধ্যস্থলে একটা দাগ দিয়া সমান দুই ভাগে দুইটি ৩০ ফুট × ৩০ ফুট কোর্টে ভাগ করা হয়। মাঠের দুই দিকের শেষ লাইনের দক্ষিণ কোণ হইতে ১০ ফুট দূরে লাইনের উপর একটি ৬ ইঞ্চি লম্বা দাগ দিয়া সার্ভিস করার স্থান

নির্দিষ্ট থাকিবে। ঐস্থানের মধ্যে দাঁড়াইয়া বল মারিয়া খেলা আরম্ভ হয়। চিত্রে দ্রষ্টব্য।



ভলিবলের মাঠ

সরঞ্জাম ঃ—(ক) জাল ৩ ফুট ৩ ইঞ্চি চওড়া ও ৩১ ফুট লম্বা হইবে। জালের উপরিভাগ একটি দুই ইঞ্চি সাদা ক্যানভাস দিয়া মোড়া থাকিবে। তাহার ভিতর দিয়া

একটি দড়ি থাকিবে। এই দড়ি ও নীচের আরেকটি দড়ি দ্বারা জালটি খুব টান করিয়া পোষ্টের সহিত বাঁধা থাকিবে। জালের মধ্যভাগ মাটি হইতে ৮ ফুট উঁচু হইবে। পোষ্টের কাছে জাল ৮ ফুট ১ ইঞ্চিএর বেশি উঁচু হইবে না। পার্শ্বলাইনের ঠিক উপরে জালে দুইটি ফিতা দিয়া চিহ্ন দেওয়া থাকিবে।

(খ) মাঠের মধ্যে লাইনের বাহিরে ১ ফুট ৬ ইঞ্চি দূরে দুই দিকে দুইটি ৮ ফুট ৩ ইঞ্চি লম্বা পোষ্ট থাকিবে। ইহাতে জালটি বাঁধা থাকিবে।

(গ) বলটি রবারে পাম্প করা চামড়ায় ঢাকা হইবে। ইহার ব্যাস ২৫ ইঞ্চির কম ও ২৬ ইঞ্চির বেশি হইবে না। ইহার ওজন ৯ আউন্সের কম ও ১০ আউন্সের বেশি হইবে না। একটি ৩ নং ফুটবল দিয়া খেলা চলে।

খেলার প্রণালী :—এক-একদলে ৬ জন করিয়া খেলোয়াড় লইয়া খেলা হয়। খেলার উদ্দেশ্য বলটাকে নেটের উপর দিয়া মারিয়া বিপক্ষদলের কোর্টে ফেলা, যাহাতে তাহারা আর বলটা ফিরাইয়া না দিতে পারে।

প্রথম কোন্ দল বল মারিবে কিম্বা মাঠের কোন অংশে দাঁড়াইবে, তাহা টস করিয়া স্থির করা হয়। খেলোয়াড়রা তিনজন সামনের লাইনে ও তিনজন পিছনের লাইনে দাঁড়ায়। চিত্রে দ্রষ্টব্য।

রেফারী বাঁশী বাজাইলে কোর্টের ডান দিকের যে খেলোয়াড় থাকে, সে বলটি সার্ভ করিবার স্থান হইতে মারিলে খেলা আরম্ভ হইবে। বলটি মারিবার (সার্ভ) সময় সেই খেলোয়াড় কোর্টের বাহিরে ও সার্ভ করিবার জায়গায় দাঁড়াইয়া বলটা এক হাত হইতে ছাড়িয়া অন্য হাতে (খোলা অবস্থা বা মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায়) মারিয়া জালের উপর দিয়া বিপক্ষদলের কোর্টের মধ্যে ফেলিবে। যদি সে তাহা না পারে কিম্বা বলটি জালে লাগিয়া বিপক্ষের কোর্টে যায়, তবে বিপক্ষদলের খেলোয়াড় সার্ভ করিবে। যে কোর্টে সার্ভ করা বল আসিবে, তাহারা সেটা কোমরের উপরের যে কোন অংশ দিয়া মারিয়া বিপক্ষদলের কোর্টে ফিরাইয়া দিতে চেষ্টা করিবে। বল ফিরাইবার সময় এক এক দলের ৩ জন খেলোয়াড় বলটি মারিতে পারে। পর পর আঘাত না করিলে এক খেলোয়াড় দুইবারও বলটি মারিতে পারে। যে দল সার্ভ করিতেছে, তাহাদের বিপক্ষদল বলটি ঠিকমত ফিরাইতে না পারিলে ঐ দল একটি পয়েণ্ট পাইবে। এইভাবে যে দল আগে ২ পয়েণ্ট ব্যবধান রাখিয়া ১৫ পয়েণ্ট পাইবে, সে জিতিবে। যতক্ষণ পর্যন্ত না ২ পয়েণ্টের ব্যবধান হয়, ততক্ষণ খেলা চলিতে থাকিবে।

সার্ভিস্ঃ—সার্ভিস করার স্থান হইতে বলটিকে হাত

হইতে ছাড়িয়া দিয়া সার্ভিস করিতে হইবে। বলটা যদি সেই সময় শরীরের কোন অংশে না লাগিয়া মাটিতে পড়িয়া যায়, তবে আবার সার্ভিস করিতে হইবে। জালে কিম্বা পোষ্টে লাগিয়া, বল বিপক্ষের কোর্টে গেলে তাহা 'অশুদ্ধ সার্ভিস' হইবে। সার্ভিস যদি এ পক্ষের কাহারও গায়ে না লাগিয়া জালের উপর দিয়া বিপক্ষের কোর্টের মধ্যে যায়, তবে তাহা 'শুদ্ধ সার্ভিস'। যদি বল ঐ প্রকারে বিপক্ষের কোর্টের বাহিরে মাটি কিংবা অন্য কোন বস্তুতে লাগে, তাহা অশুদ্ধ হইবে। কিন্তু যদি কোন বিপক্ষদলের খেলোয়াড়ের গায়ে ইচ্ছায় হউক কিম্বা অনিচ্ছায় হউক লাগে, তবে তাহা শুদ্ধ সার্ভ হইবে।

রেফারী বাঁশী বাজাইবার পূর্বে সার্ভিস করিলে সে সার্ভিস নাকচ হইবে এবং তাহা আবার করিতে হইবে।

যতক্ষণ না তাহার দলের খেলোয়াড় ভুল খেলিবে, ততক্ষণ পর্যন্ত একই খেলোয়াড় সার্ভ করিতে থাকিবে।

যে সার্ভ করিবে, সে কিম্বা তাহার দলের কেহ ভুল খেলিলে সার্ভ করার অধিকার বিপক্ষদলের হইবে।

যে দল সার্ভ করার অধিকার পাইবে, সে দলের খেলোয়াড়েরা সার্ভ করার আগে স্থান পরিবর্তন করিবে। এই পরিবর্তন ঘড়ির কাঁটার গতির দিক অনুসারে হইবে; যথা, ১নং ২নং স্থানে যাইবে, ২নং ৩নং স্থানে যাইবে

ইত্যাদি ও সর্বশেষে ৬নং ১নং স্থানে আসিবে। যে সার্ভ করার জায়গায় আসিবে (কোর্টের দক্ষিণ কোণে) সে সার্ভ করিয়া খেলা আরম্ভ করিবে।

বল মারা ঃ—কোমড়ের উপরের যে কোন অংশ দিয়া বল মারা চলিবে। একের অধিক শরীরের অংশ দিয়া বল মারা চলে, যদি আঘাত একই সঙ্গে হয়। বলটিকে পরিষ্কার ভাবে একবারে মারিতে হইবে। হাত দিয়া বলকে তুলিয়া দেওয়া কিম্বা বল হাতে কিছুক্ষণ ধরিয়া রাখা চলিবে না। ইচ্ছায় হউক কিংবা অনিচ্ছায় হউক বলকে স্পর্শ করিলেই বলকে খেলার চেষ্টা করা হইয়াছে বলিয়া ধরা হইবে।

সার্ভিস ব্যতিরেকে বল জালের গায়ে লাগিলে, তাহা শুদ্ধ বলিয়া গণ্য হইবে এবং জাল হইতে মাটিতে পড়ার পূর্বে মারা চলিবে। কোন খেলোয়াড়ই জাল ছুঁইতে পারিবেনা। যদি দুই দলের খেলোয়াড় একই সময়ে জাল ছোঁয়, তবে আবার সার্ভ করিয়া খেলা আরম্ভ হইবে।

জালের উপর দিয়া বিপক্ষদলের কোর্টে হাত দেওয়া চলিবে না। কিন্তু বল জোরে মারিবার পর যদি হাত জালের উপর দিয়া ওপারে যায়, তবে তাহা দোষের নয়।

সার্ভিস ও পয়েন্ট ঃ—যে দল ('ক' দল) সার্ভিস করিতেছে, তাহাদের বিপক্ষদল ঠিকমত বল খেলিতে

না পারিলে, তাহারা ('ক' দল) এক পয়েণ্ট পাইবে। যে দল ('ক' দল) সার্ভিস করিতেছে না তাহাদের বিপক্ষ-দল ('খ' দল) ঠিকমত খেলিতে না পারিলে কিম্বা সার্ভিস করিতে না পারিলে, তাহারা ('ক' দল) সার্ভিস পাইবে। রেফারী সেই মত নির্দেশ দিবেন।

নিম্নলিখিত কারণে সার্ভিস কিম্বা পয়েণ্ট লাভ হয়।

(১) বল মাটীতে পড়িয়া গেলে।

(২) কোন দল যদি ৩ বারের বেশি বলকে মারে।

(৩) বল কোন খেলোয়াড়ের কোমরের নীচে লাগিলে।

(৪) বলকে তুলিয়া দিলে কিম্বা ধরিয়া খেলিলে।

(৫) একজন খেলোয়াড় পরপর দুইবার বল খেলিলে।

(৬) সার্ভিস করার সময় ঠিক জায়গায় না থাকিলে।

(৭) জাল ছুঁইলে।

(৮) মধ্য লাইন কিংবা অপর পারের জমি ছুঁইলে।

(৯) জালের উপর দিয়া বিপক্ষের কোর্টে হাত দিলে।

(১০) পাশের লাইনের উপরের ফিতার বাহির দিয়া বল পাঠাইলে, কিম্বা বল কোর্টের বাহিরের মাঠে পাঠাইলে, কিম্বা বল জালের নীচ দিয়া পাঠাইলে, কিম্বা বল কোর্টের বাহিরের কোন দ্রব্যে লাগিলে।

(১১) জালের তলা দিয়া বিপক্ষ দলের খেলোয়াড় কিম্বা বল ছুঁইলে।

(১২) খেলায় বাধা সৃষ্টি করিলে।

সার্ভিস হারাইবেঃ—(১) যদি সার্ভ করার স্থান হইতে সার্ভিস না করা হয়। (২) যদি সার্ভ করার সময় শেষ লাইন ছোঁয় কিম্বা পার হয়। (৩) যদি অন্য কাহারও গায়ে কিম্বা জালে কিম্বা পোষ্টে লাগিয়া বল পার হয়। (৪) যদি ক্রমানুসারে সার্ভ না করা হয়। (৫) যদি ঠিকমত বল না মারা হয়।

বিচারকঃ—একজন রেফারী, একজন আম্পায়ার, একজন হিসাবরক্ষক ও দুইজন লাইনসম্যান থাকিবে।

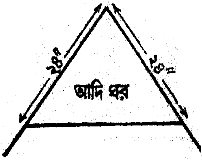
রেফারী সমস্ত খেলা পরিচালনা করিবেন। তিনি পয়েন্ট কিম্বা সার্ভিস বলিবেন। তিনি জালের উপরে যাহাতে দেখিতে পারেন, সেইরূপ ভাবে নিকটে বসিবেন। আম্পায়ার রেফারীকে সাহায্য করিবেন। তিনি জাল ছোঁওয়া, নীচ দিয়া অপর কোর্টে ছোঁওয়া, স্থান বদ্‌লানো ইত্যাদির উপর নজর রাখিবেন। হিসাবরক্ষক পয়েণ্টের হিসাব রাখিবেন। লাইনসম্যান বল মাঠের বাহিরে গিয়াছে কিনা তাহা রেফারীকে জানাবেন।

খেলার বিরতিঃ—রেফারী বাঁশী বাজাইলে খেলার বিরতি হইবে। তাহার সঙ্কেত ব্যতীত খেলা আরম্ভ করা যাইবে না।

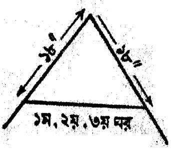
৮। প্লে-গ্রাউণ্ড বল বা সফ্‌ট বল

মন্তব্য ঃ—এই খেলাটি আমেরিকার সফ্‌ট বলের (প্লে-গ্রাউণ্ড বল) সংক্ষিপ্ত অনুকরণ। সফ্‌ট্‌ বল আমেরিকার খুব জনপ্রিয় খেলা ও আমেরিকায় বিখ্যাত বেস বলের সংক্ষিপ্ত সংস্করণ।

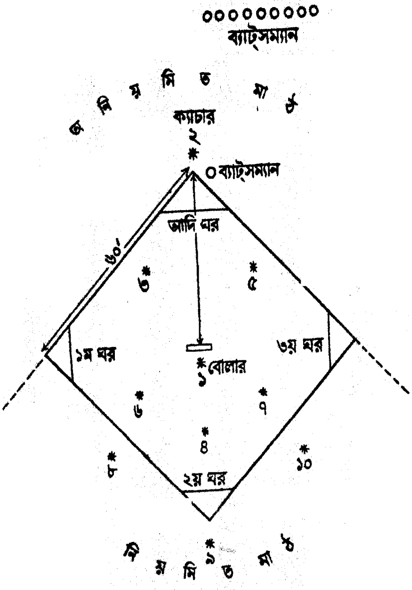
মাঠ ঃ—খেলার জন্য অন্ততঃ ১০০ ফুট × ২০০ ফুট সমতল মাঠের প্রয়োজন। সেই মাঠে চিত্রে প্রদর্শিত দাগ দিতে হইবে। তুইটি সরলরেখা, যাহার দৈর্ঘ্য প্রায় ২০০ ফুট, পরস্পর একটি সমকোণে (৯০°) মিলিত হইবে। এই তুইটি লাইনকে 'বেস লাইন' বলা হয়। এই তুইটি বেস লাইনের ভিতরের মাঠকে 'নিয়মিত মাঠ' ও ইহার বাহিরের মাঠকে 'অনিয়মিত' মাঠ বলা হয়। বেস লাইন তুইটিকেও নিয়মিত মাঠের মধ্যে ধরা হয়।



যেখানে তুইটি বেস লাইন মিলিত হইয়া কোণ সৃষ্টি করিয়াছে, সেখানে 'আদিঘর' (বেস) থাকিবে। ইহা ছাড়া প্রথম ঘর, দ্বিতীয় ঘর ও তৃতীয় ঘর থাকিবে



এক ঘর হইতে আরেক ঘরের দূরত্ব ৬০ ফুট হইবে। ঘরগুলি ত্রিভুজাকৃতি হইবে। আদি ঘরের দুইটি বাহু



সফ্‌ট বলের মাঠ

২৪ ইঞ্চি করিয়া হইবে এবং অন্যান্য ঘরগুলির বাহুদ্বয় ১৮ ইঞ্চি করিয়া হইবে।

যে ব্যক্তি বল করিবে, তাহার দাঁড়াইবার স্থান লম্বায় ২ ফুট ও চওড়ায় ৬ ইঞ্চি হইবে এবং ইহার মধ্যস্থল আদিঘরের কোণ হইতে সোজা তৃতীয় ঘরের দিকে ৪৩ ফুট দূরে হইবে।

সরঞ্জাম ঃ—(১) ব্যাট গোলাকার শক্ত কাঠের তৈরি হইবে। দৈর্ঘ্যে ৩৪ ইঞ্চির বেশি হইবে না এবং ইহার সবচেয়ে মোটা জায়গার ব্যাস ২½ ইঞ্চির বেশি হইবে না। ইহার সরু জায়গায় এইরূপ ধরিবার বন্দোবস্ত থাকিবে, যাহাতে ইহা হাত হইতে ফস্কাইয়া না যায়।

(২) বল খুব শক্ত হইবে না। ভিতরে কাপড় কিম্বা পাট-জাতীয় জিনিস জড়াইয়া উপরে চামড়া দিয়া সেলাই করা থাকিবে। ইহার পরিধি ১১ ইঞ্চির কম ও ১২ ইঞ্চির বেশি হইবে না এবং ওজন ৬ আউন্‌সের কম ও ৭ আউন্‌সের বেশি হইবে না।

খেলার প্রণালী ঃ—এক এক দলে ১০ জন খেলোয়াড় লইয়া দুইটি দলে খেলা হয়। একদল যখন ব্যাট করিবে (ব্যাট দিয়া বল মারিবে), অন্য দল তখন ফিল্‌ড্‌ (বল কুড়ানো) করিবে। ব্যাট করার দল এক একজন করিয়া বল মারিয়া 'রান' করিতে চেষ্টা করিবে।

খেলার শেষে যে দল বেশি 'রান' করিতে পারিবে, তাহারা জয়ী হইবে।

ইনিংস (পর্ব)ঃ এক দলের ব্যাটিং ও ফিল্‌ডিং মিলিয়া একটি ইনিংস হয়। সাধারণতঃ একটি খেলায় সাত ইনিংস খেলা হয়।

ব্যাটিং দলের তিনজন 'আউট' বা 'মরা' হইলেই সে দলের ইনিংসের ব্যাটিং শেষ হইবে। তখন যাহারা ফিল্‌ডিং করিতেছিল, তাহারা ব্যাটিং করিবে। আর যাহারা ব্যাটিং করিতেছিল, তাহারা ফিল্‌ডিং করিবে।

পূর্বের ইনিংসে যে ব্যাট করিতে নামিয়াছিল, তাহার পর হইতে ব্যাটিং আরম্ভ হইবে।

যদি কোন ব্যাটসম্যান কিংবা ঘর দৌড়দার একটির পর আর একটি ঘর ছুঁইয়া আউট না হইয়া আদি ঘরে পৌঁছিতে পারে, তবে সে একটি রান পাইবে। আদি ঘরে কোন ব্যাটসম্যান থাকিলেও বেস দৌড়দার রান করিতে পারে।

দল ঃ—ফিল্‌ডিং-এর দলে এই সব খেলোয়াড় থাকিবে। যথা, ১নং—বলদায়ক (বোলার); ২নং—বলরক্ষক (ক্যাচার); ৩নং—প্রথম ঘর-রক্ষক; ৪নং—দ্বিতীয় ঘর-রক্ষক; ৫নং—তৃতীয় ঘর-রক্ষক; ৬নং ও ৭নং—দক্ষিণ ও বাম নিকট খেলোয়াড়; ও ৮, ৯ ও

১০ নং—দক্ষিণ, বাম ও মধ্য বাহিরের খেলোয়াড়। চিত্রে দ্রষ্টব্য।

খেলার আরম্ভঃ—দুই দলের ক্যাপটেনের একজন মুদ্রা টস করিবে। টসে প্রথমে কে ব্যাটিং কিম্বা ফিল্‌ডিং করিবে, তাহা স্থির হইবে। ফিল্‌ডিং-দল যে যাহার জায়গায় দাঁড়াইবার পর রেফারী 'ব্যাট কর' বলিলে, প্রথম যে ব্যাট করিবে, সে ব্যাট লইয়া আদিঘরের ও বেস লাইনের বাহিরে পা রাখিয়া বল মারিবার জন্য প্রস্তুত হইবে।

রেফারী 'খেলা সুরু' বলিলে বলদায়ক তাহার বল দেওয়ার দাগের উপরে দুই পা রাখিয়া ব্যাটস্‌ম্যানের দিকে মুখ করিয়া স্থির হইয়া দাঁড়াইবে, পরে যে কোন একটি হাত দিয়া হাঁটুর উপর হইতে ব্যাটসম্যানের দিকে বল করিবে। সে একটি পা বল করিবার দাগের উপর রাখিয়া অপর পা সম্মুখ দিকে লইতে পারে। বল যদি আদি ঘরের উপর দিয়া ও ব্যাটসম্যানের হাটুর উপর দিয়া ও কাঁধের নীচ দিয়া যায়, তবেই সেটিকে শুদ্ধ বল বলিয়া গ্রাহ্য করা হইবে। তাহা না হইলে সেটি অশুদ্ধ বল হইবে ও রেফারী 'না' ডাকিলেও ব্যাটসম্যান অশুদ্ধ বল না মারিতেও পারে।

যদি একই ব্যাটসম্যানকে চারিটি অশুদ্ধ ব[illegible]া হয়

তবে সে প্রথম ঘরে যাইবে। যতবার ব্যাটসম্যান শুদ্ধ বল না মারিতে কিংবা মারিয়া আঘাত না করিতে পারিবে, ততবার তাহার নামে একটি করিয়া আঘাত (ষ্ট্রাইক) গণ্য করা হইবে। কিন্তু অশুদ্ধ বলে আঘাত না করিলে কিম্বা আঘাত না করিতে পারিলে, তাহা আঘাত (ষ্ট্রাইক) বলিয়া গণ্য হইবে না।

ব্যাটসম্যান নিয়মিত মাঠের মধ্যে বল মারিতে চেষ্টা করিবে। যদি কোন মারা বল অনিয়মিত মাঠে পড়ে কিম্বা নিয়মিত মাঠে পড়িয়া কোন খেলোয়াড়ের গায়ে না লাগিয়া পরে অনিয়মিত মাঠে গড়াইয়া যায়, তবে সে বলকে 'ফাউল বল' বলা হয়। ফাউল বলে কোন খেলা হয় না এবং প্রতিটি ফাউল বলে ব্যাটসম্যানের নামে একটি করিয়া আঘাত গণ্য করা হয়। কোন ব্যাটসম্যানের নামে তিনটি আঘাত গণ্য হইলে সে মরা হইবে।

ব্যাটসম্যান বল মারিলে যদি সেই বল নিয়মিত মাঠের সীমানার মধ্যে থাকে, তবে সে ব্যাট ফেলিয়া প্রথম ঘরে যাইবার জন্য দৌড়াইবে এবং ঐ অবস্থায় তাহাকে আদিঘর ছাড়িতেই হইবে। প্রথম ঘরে পৌঁছাইলে সে আর ব্যাটসম্যান থাকিবে না, তখন সে ঘর-দৌড়দার হইবে এবং অন্য খেলোয়াড় ব্যাট করিতে আসিবে। ব্যাটসম্যান বল মারিয়া পর পর একই সাথে প্রথম, দিতীয়, তৃতীয় ও

আদি ঘরে পৌঁছাইতে চেষ্টা করিতে পারে। আদিঘরে যে কেহ পৌছাইবে, সেই একটি রান পাইবে, কিন্তু রান করিলে সে আর তখনকার মত ব্যাট করিতে পারিবে না, তাহার পুনরায় ব্যাট করার সুযোগ আসিবে। যতক্ষণ না ব্যাটিংয়ের দলের তিনজন মরা হয়, ততক্ষণ পর্যন্ত এই ভাবে ব্যাটসম্যানরা তাহাদের ক্রমিক সংখ্যা-অনুসারে ব্যাট করিবে। কাজেই একই ইনিংসে একজন খেলোয়াড় একবার রান করিলে কিংবা মরা হইলেও আবার ব্যাট করিতে পারিবে। তৃতীয় ব্যাটসম্যান মরা হওয়ার সাথে সাথে সেই ইনিংস শেষ হইবে।

কোন ঘর-দৌড়দার তাহার আগের ঘর-দৌড়দারকে ছাড়াইয়া যাইতে পারিবে না। ঘর-দৌড়দারকে সব সময়ই ঘর ছুঁইয়া থাকিতে হইবে। কেবল বল করার সাথে সাথে সে সম্মুখের ঘরের দিকে দৌড়াইতে পারিবে। যদি বল মারা না হয়, তবে সে মাত্র একটি ঘরে দৌড়াইবে। যদি বলটি মারার পর নিয়মিত মাঠে পড়ে, তবে সে একাধিক ঘরে যাইতে পারিবে। বলটি মারার পর অনিয়মিত মাঠে পড়িলে কিম্বা গেলে (ফাউল বল) কোন ঘরই দৌড়ান যাইবে না।

ব্যাটসম্যান মরা হইবে :—(১) যদি তাহার নামে ৩ নম্বর ষ্ট্রাইক (আঘাত) ডাকা হয়।

মন্তব্য ঃ—রেফারী ১ নম্বর ষ্ট্রাইক, ২ নম্বর ষ্ট্রাইক ও ৩ নম্বর ষ্ট্রাইক 'তুমি—মরা' এইরূপ বলিবেন।

(২) যদি কোন খেলোয়াড় সংখ্যানুযায়ী তালিকা না মানিয়া ব্যাট করে, তবে সে মরা হইবে এবং যদি সে ইতিমধ্যে কোন রান করিয়া থাকে, তবে তাহা নাকচ হইবে।

মন্তব্য ঃ—খেলা আরম্ভ হওয়ার আগে ব্যাটসম্যান-দের একটি নম্বর দেওয়া তালিকা প্রস্তুত করা হইবে। সব ইনিংসেই এই তালিকা-অনুযায়ী খেলা হইবে, ইহার বদল করা চলিবে না।

(৩) যদি তাহার মারা কোন বল মাটিতে পড়ার পূর্বে বিপক্ষদলের কোন খেলোয়াড় শরীরের যে কোন অংশ দিয়া ধরে।

মন্তব্য ঃ—নিয়মিত কিম্বা অনিয়মিত যে কোন মাঠেই এই বল ধরা চলিবে। নিয়মিত কিংবা অনিয়মিত মাঠের যে কোন স্থানেই এই বল ধরা হইলে অন্য ঘর দৌড়দাররা ঘর দৌড়াইতে চেষ্টা করিতে পারে।

(৪) যদি সে বল মারিয়া নিয়মিত মাঠের মধ্যে ফেলিয়া প্রথম ঘরে পৌঁছাবার আগেই বিপক্ষদলের কোন খেলোয়াড় বল হাতে লইয়া শরীরের যে কোন অংশ দিয়া প্রথম ঘরটি ছুঁইয়া দেয়।

ঘর দৌড়দার মরা হইবে :—(১) যদি ঘর-দৌড়দার কোন ঘর লইয়া না থাকে এবং সেই সময় কোন ফিলডার তাহাকে বল হাতে লইয়া হাতের কোন অংশ দ্বারা ছুঁইয়া দেয়। (২) যদি সে ইচ্ছা করিয়া কোন ফিল্ডারের কিম্বা বল লইয়া খেলায় বাধা জন্মায়। (৩) যদি সে এক বেস হইতে অন্য বেসে যাইবার সময় ৩ ফুটের বেশি এদিক-ওদিক চলিয়া যায়। (৪) যদি বেস দৌড়াইবার সময় কোন একটি মাঝের বেস না ছুঁইয়া যায়। (৫) যদি বোলার বল দিবার পূর্বেই সে তাহার বেস ছাড়িয়া দৌড়ায়। (৬) যদি সে তাহার সম্মুখের দৌড়দারকে ছাড়াইয়া যায়। (৭) যদি সে ইচ্ছা করিয়া খেলায় বিঘ্ন জন্মায়। (৮) যদি সে তাহার পিছনের দৌড়দারের জন্য তাহার বেস ছাড়িতে বাধ্য হয় এবং সেই সময় বিপক্ষদলের কোন খেলোয়াড় বল হাতে লইয়া তাহাকে কিম্বা সে যে-বেসের দিকের যাইতেছে, সেই বেসকে ছুঁইয়া দেয়।

মন্তব্য :—যদি তাহার পিছনে দৌড়দার থাকে, তবে সে একবার যে বেস ছাড়িয়া যাইবে, সে বেসে ফিরিয়া আসিতে পারিবে না। পিছনে দৌড়দার না থাকিলে সে পূর্বেকার বেসে ফিরিয়া আসিতে পারে।

খেলাবন্ধ :—(১) যখন অনিয়মিত মাঠে বল মারা হইবে (ফাউল মার)। তবে বলটি মাটীতে পড়ার আগে

ধরা হইলে ব্যাটসম্যান মরা হইবে ও সঙ্গে সঙ্গে খেলা যথারীতি আরম্ভ হইবে। (২) ব্যাটসম্যানের নামে ৩ টি ষ্ট্রাইক ডাকা হইলে। এক্ষেত্রে ব্যাট্‌সম্যান মরা হইবে। (৩) চারিটি অশুদ্ধ বল ('না') দেওয়া হইলে। এক্ষেত্রে ব্যাটসম্যান প্রথম ঘরে যাইবে। (৪) বোলার বল হাতে লইয়া তাহার নির্দিষ্ট স্থানে দাঁড়াইলে। (৫) বেস-দৌড়দার বলের কিম্বা বিপক্ষ দলের বিঘ্ন ঘটাইলে। (৬) বোলার ইচ্ছা করিয়া বল দিয়া ব্যাটসম্যানকে আঘাত করিলে। (৭) বোলার বল করিবার ভঙ্গী করিয়াও বল না করিলে।

এই সব কারণ ব্যতীত খেলা কখনই বন্ধ হয় না। এমন কি কোন ব্যাটসম্যান কিম্বা দৌড়দার আউট হইবার পরও নয়। কাজেই একই সঙ্গে দুইজন কিম্বা তিনজন খেলোয়াড়ও মরা হইতে পারে।

বিচারকঃ—খেলায় একজন রেফারী, একজন আম্পায়ার ও একজন স্কোরার থাকিবে। রেফারী বোলারের পিছনে, আম্পায়ার ক্যাচারের পিছনে ও স্কোরার মাঠের বাহিরে থাকিবে। আম্পায়ার বলটি ফাউল কিনা তাহা বলিবেন, স্কোরার রানের হিসাব রাখিবেন ও আউট ডাকা, অশুদ্ধ বল ডাকা ইত্যাদি রেফারী করিবেন। খেলার শেষে রেফারী কোন দল জিতিল বলিয়া দিবেন।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

এথেলেটিক্‌স্ (দৌড়ঝাঁপ)

দৌড়ান, লাফানো ও নিক্ষেপ করা এই তিন প্রকার বিষয়ে যে খেলাধূলা হয়, তাহাকে 'এথেলেটিক্‌স' বলা হয়। এথেলেটিক্‌সে অনেক রকম বিষয় থাকে, তাহার মধ্য হইতে দৌড়, রিলে দৌড়, হাঁটা, উচ্চলম্ফ (হাই জাম্প), দীর্ঘ লম্ফ (লং জাম্প), হপ, স্টেপ ও জাম্প ও গোলক-নিক্ষেপ—মাত্র এই কয়টি বিষয় এই পরিচ্ছেদে আলোচিত হইল। কেননা এই কয়টি বিষয়ই আমাদের গ্রামে বয়স্করা সহজে অভ্যাস করিতে পারিবে। এই সব বিষয়ের জন্য কোন প্রকার বেশি দামী সরঞ্জামেরও প্রয়োজন হয় না।

এথেলেটিক্‌সের জন্য যে মাঠের প্রয়োজন হয়, তাহার নক্সা ও এথেলেটিক্‌স-পরিচালনা করিতে যে সরঞ্জাম ও বিচারক লাগে, তাহার একটি তালিকাও দেওয়া গেল।

১। দৌড়

(ক) দ্রুতদৌড় ঃ—সাধারণত ৫০ মিটার (৫০ গজ) হইতে ২০০ মিটার (২২০ গজ) পর্যন্ত দৌড়কে দ্রুত দৌড়ের পর্যায়ে ফেলা হয়।

আজকাল দ্রুত দৌড়ে একটি পা সামনে রাখিয়া ও আরেকটি পা পিছনে রাখিযা কতকটা হামাগুড়ির ভঙ্গীতে দৌড় আরম্ভ করা হয়। ইহাকে 'ক্রাউচ ষ্টার্ট' বলে।

দৌড়ের আরম্ভ করিবার কৌশল বিশেষভাবে অভ্যাস করা প্রয়োজন। ষ্টার্ট করিবার সময় একটি যন্ত্রে পা রাখিয়া ষ্টার্ট করিতে দেওয়া হয়, সেটির নাম 'ষ্টার্টিং ব্লক'। ইহা দুইটি কাঠের টুকরা যাহা মাটির সাথে লোহার পিন দ্বারা খুব দৃঢ়ভাবে লাগানো থাকে। ইহা নানা রকমের হয়।

একটি লাইনের পিছন হইতে দৌড় আরম্ভ হয় ও আর একটি লাইন পার হইলে এই দৌড় শেষ হয়।

ষ্টার্ট শেখার জন্য আরম্ভের লাইনের পিছনে দাঁড়াইয়া কোন্ পা সাম্‌নে দিয়া ষ্টার্ট করিবে, তাহা ঠিক করিয়া লও। এই পায়ের পাতা আরম্ভের লাইন হইতে ১৮ ইঞ্চি হইতে ২৪ ইঞ্চি দূরে রাখ ও হাঁটু বাঁকা করিয়া বস। এইবার হাত দুইটি সোজা করিয়া কাঁধের দুইপাশে আরম্ভ লাইনের সামান্য পিছনে রাখ। লাইন ছোঁওয়া নিষেধ। এখন পিছনের পায়ের হাঁটু সামনের পায়ের আঙ্গুলের কাছাকাছি আনিয়া বস। এখন

তোমার সামনের পায়ের আঙ্গুল ও পিছনের পায়ের আঙ্গুল যেখানে আছে, সেখানে দুইটি চিহ্ন দাও। এইবার তোমার ষ্টার্টিং ব্লকের কাঠ দুইটি ঐ চিহ্নিত জায়গায় বসাও। ষ্টার্টিং ব্লকে বসিয়া তোমার সামনের পায়ের ও পিছনের পায়ের পাতা ব্লক দুইটির গায়ে লাগাইয়া সামনের দিকে মুখ করিয়া বস। হাতদুইটি কাঁধের দুইপাশে মাটীর সহিত লাগাও। এইবার হাতের উপর ভর দিয়া শরীরের পিছনটা উঁচু করিয়া দেখ ব্লক দুইটি ঠিকমত বসানো হইয়াছে কিনা। বসানো না হইয়া থাকিলে ব্লক দুইটি সামান্য এদিক ও ওদিক সরাইয়া দাও। যদি সামান্য অসুবিধা বোধ হয়, তবে অভ্যাসে ক্রমে সে অসুবিধা দুর হইবে।

নিম্নলিখিত আদেশগুলি ও শেষে একটি সঙ্কেত দিয়া স্টার্ট দেওয়া হয় ঃ—

প্রথম আদেশ ঃ—নির্দিষ্ট স্থানে যাও! (অন ইওর মার্কস্)

দ্বিতীয় আদেশ ঃ—প্রস্তুত! (সেট্)

শেষসঙ্কেত ঃ—পিস্তলের-আওয়াজ। পিস্তলের অভাবে বাঁশীর আওয়াজও চলিতে পারে, কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে হাতের কোন একটি সঙ্কেতের প্রয়োজন।

'নির্দিষ্ট স্থানে যাও' এই আদেশ পাইলে প্রতিযোগীরা তাহাদের যে যাহার ব্লকে পা লাগাইয়া স্থির হইয়া বসিবে। দৃষ্টি সাম্‌নে (প্রায় একগজ দূরে) ও হাত দুইটি পাশে আরম্ভ লাইনের সামান্য পিছনে থাকিবে।

'প্রস্তুত' এই আদেশ পাইলে পুরাপুরি একটি নিঃশ্বাস লইয়া হাতের উপর ভর করিয়া আস্তে শরীরকে সাম্‌নে ঝুঁকাইয়া দিবে ও হাঁটু দুইটি মাঠ হইতে উপরে উঠিবে। চক্ষুর দৃষ্টি সাম্‌নে ১৫-১৬ ফুট দূরে থাকিবে। শরীরের পিছন দিকটা সামান্য উঁচু থাকিবে। হাত সোজা থাকিবে। শরীর স্থির ভাবে রাখিয়া সঙ্কেতের জন্য অপেক্ষা করিবে।

এইবার পিস্তলের আওয়াজ হওয়ার সাথে সাথে দুই পায়ে স্টার্টিং ব্লকে ধাক্কা দিয়া দৌড় আরম্ভ করিবে। পিছনের পা সাম্‌নের লাইনের ৩ হইতে ৪ফুটের মধ্যে ফেলিবে ও এই দিকের হাত পিছনে ও অপরদিকের হাত খোলা অবস্থায় সাম্‌নে ও ইষৎ উপরে তুলিবে। সহসা শরীর সোজা করিও না। ১৫।১৬ গজ পর্যন্ত শরীরকে নীচু রাখিয়া ক্রমশঃ শরীরকে কিছুটা সোজা করিবে। দ্রুতদৌড়ানোর সময় শরীর সাম্‌নে ঝুঁকিয়া থাকিবে। শেষ লাইনের কাছাকাছি আসিলে বেগে লাইন পার হইয়া যাইবে।

(খ) দূরপাল্লার দৌড় ঃ—৮৮০ গজের বেশী দূরত্ব হইলে তাহাকে 'দূর পাল্লার দৌড়' বলা হয়। এই দৌড় দৌড়াইবার সময় শরীর কিছুটা সোজা রাখিতে হয়। হাত খোলা ও কনুই এমনভাবে ভাজ করা থাকে, যাহাতে প্রতিযোগীর হাত হাল্কা মনে হয়। পায়ের পাতা প্রায় সম্পূর্ণ মাটির উপর পড়িবে। প্রয়োজন বোধ করিলে নাকমুখ দুই দিয়াই নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস লইতে হইবে। মুখের ভিতর রুমাল গোজা বিপজ্জনক। এইরূপ অভ্যাস কখনই করা উচিৎ নয়।

(গ) রিলে দৌড় ঃ—একজনের নিকট হইতে আর একজন যখন কিছু লইয়া দলগত ভাবে দৌড় দেয়, তখন তাহাকে 'রিলে দৌড়' বলে। সাধারণতঃ রিলে দৌড়ে এক একটি দলে চারজন করিয়া প্রতিযোগী থাকে। একটি ১ফুট লম্বা সরু কাঠ কিম্বা বাঁশ (বেটন) একজন প্রতিযোগী নির্দিষ্ট দূরত্ব দৌড়াইবার পর তাহার সামনের লোককে দেয়। এইভাবে পর পর দৌড়াইবার পর শেষ প্রতিযোগী শেষ সীমানা পার হইলেই দৌড় শেষ হয়।

রিলে দৌড়ে দৌড়ানোর কৌশল ও বেটন দিবার কৌশল অভ্যাস করিতে হয়। বেটন ২০ গজ চিহ্নিত সীমানার মধ্যে হস্তান্তর করিতে হয়। সেই সময় যে বেটন লইবে, সে আগে আগে ও যে বেটন দিবে, সে পিছন

পিছন দৌড়ায়। সাধারণতঃ সাম্‌নের লোক বাঁ হাত দিয়া বেটন গ্রহণ করে ও পিছনের লোক ডান হাত দিয়া বেটন পাস করে। ঐ সময় সামনের লোক বাঁ হাত পিছনে সোজা করিয়া আস্তে আস্তে দৌড়াইতে থাকে। ঐ হাতের তালু খোলা থাকে ও ভিতরের দিকে ঘুরানো থাকে। এখন পিছনের লোকের কাজ—বেটনটি তাহার হাতে পৌঁছাইয়া দেওয়া। সাম্‌নের লোক বেটন বাঁ হাতে গ্রহণ করিয়া কিছুদূরের মধ্যেই বেটনকে ডান হাতে লইবে। প্রত্যেক প্রতিযোগীই বেটনের শেষের দিকে ধরিবে, যাহাতে তাহার পরের লোকের বেটন ধরিতে কোন অসুবিধা না হয়।

বেটন দেওয়া-নেওয়া খুব ধৈর্য-সহকারে পুনঃ পুনঃ অভ্যাস করিতে হয়, যাহাতে ঐ সময়ে কোন সময় নষ্ট না হয় এবং চলন্ত অবস্থায় বেটন দেওয়া-নেওয়া চলিতে পারে।

২। হাঁটা

হাঁটা একটি ভাল ব্যায়াম। ইহার একটি সুবিধা এই যে ইহা অধিক বয়স পর্যন্ত করা যায়।

প্রতিযোগিতা-হিসাবেও হাঁটা খুব উপযোগী। আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতার তালিকায় ইহার স্থান

আছে। তবে অন্ততঃ দুই মাইলের কম দূরত্বে হাঁটার প্রতিযোগিতা সুবিধাজনক হয় না।

এক পা মাটীর সাথে লাগা থাকিতে থাকিতে আরেক পা সামনে মাটীতে ফেলিয়া অগ্রসর হওয়ার নাম 'হাঁটা'। কোন অবস্থাতেই দুই পা একই সময়ে মাটী হইতে উঠিতে পারিবে না। ঐ সময় কনুই দুইটি বাঁকা থাকিবে এবং পায়ের তালে তালে ইষৎ পিছনে ও সাম্‌নে যাইবে। মুষ্টি সামান্য বন্ধ থাকিবে। পা মোটামুটী সোজা থাকিবে এবং সাম্‌নে প্রথমে গোড়ালি ফেলিয়া পরে পা সোজা করিতে হইবে।

হাঁটার প্রতিযোগিতায় অনেক বিচারকের প্রয়োজন। বিচারকেরা প্রতিযোগীর পায়ের দিকে দৃষ্টি রাখিয়া সে ঠিকমত হাঁটিতেছে কিনা দৃষ্টি রাখিবেন। তাহাকে সাবধান করিয়া দিবেন ও সে সতর্ক না হইলে রেফারী তাহাকে প্রতিযোগিতা হইতে বাতিল করিয়া দিবেন।

৩। হাই জাম্প (উচ্চ লম্ফ)

দুইটি পোষ্টের সহিত সংলগ্ন একটি দণ্ডের (ক্রসবারের) উপর দিয়া লাফ দিয়া পার হওয়াকে 'হাই জাম্প' বা 'উচ্চ লম্ফ' বলে। পোষ্ট দুইটি প্রায় ১৩ ফুট

তফাতে থাকে এবং ইহাদের সহিত মধ্যেকার দণ্ডটি রাখিবার জন্য দুইটি যন্ত্র লাগানো থাকে। যন্ত্র দুইটি লোহার কিম্বা কাঠের চতুষ্কোণ যাহার উপরে মধ্যকার দণ্ডটি এইরূপভাবে শোয়ানো থাকে, যাহাতে সেটি ধাক্কা লাগিলে সম্মুখে কিম্বা পিছন দিকে পড়িতে পারে। এই যন্ত্র দুইটি এমনভাবে পোষ্ট দুইটির সাথে লাগানো থাকে যে, এ দুইটিকে উঠানো-নামানো চলে ও চিহ্নিত স্থানে লাগাইয়া রাখা চলে। তবে ঐরূপ যন্ত্র সচরাচর পাওয়া যায় না ও তৈয়ারী করাও খুব সহজ নয়। সেইজন্য পোষ্ট দুইটিতে ১ ইঞ্চি অন্তর ফুটা করিয়া তাহার ভিতর দিয়া পেরেক দিয়া মধ্যেকার দণ্ড তাহার উপরে রাখিয়া লম্ফ দেওয়া চলে।

উচ্চলম্ফ এক পা হইতে দেওয়া হয়, এবং যে কোন মানুষ একই পা হইতে বরাবর লাফ দিয়া থাকে। কেহ কখনই আজ বাঁ পা, কাল ডান পা হইতে লাফাইতে পারে না। কাজেই এই লাফানোর পা (জাম্পিং ফুট) ১০।১২টি লাফ দিয়া ঠিক করিয়া লইতে হয়। এইটি একবার ঠিক হইয়া গেলে আর অসুবিধা হয় না।

সিজার ষ্টাইলঃ সাধারণতঃ লাফানোর পায়ের উল্টা দিক হইতে দৌড়াইয়া একপায়ের পর আর এক পা তুলিয়া প্রায় সকলেই উচ্চ লম্ফ দিয়া থাকে। এইভাবে

উচ্চলম্ফ দেওয়ার কৌশলকে 'সিজার (কাঁচি) ষ্টাইল' বলে। এই কৌশল সোজা এবং সকলেই প্রায় স্বাভাবিক ভাবে ইহাকে আয়ত্ত করিতে পারে। কিন্তু এই কৌশল-দ্বারা বেশী উচ্চে লাফ দেওয়া সম্ভব নয়। তাই বড় বড় প্রতিযোগীরা আজকাল আর এই কৌশল ব্যবহার করে না।

ওয়েষ্টার্ণ রোল :—যে কৌশলে আজকাল উচ্চলম্ফ দেওয়া হয়, তাহাকে 'ওয়েষ্টার্ণ রোল' বলে। ইহা বেশ কঠিন এবং বিশেষভাবে অভ্যাস করিতে হয়। মনে করা যাক্ যে, একজন প্রতিযোগীর বাঁ পা লাফানোর পা। এই কৌশলে লাফাইতে হইলে সে তাহার বাঁ দিকের দণ্ডের দিকে কোণাকুণি ভাবে দাঁড়াইবে। সে লাফাইবার দণ্ড হইতে ১৩৷১৪ পা দূরে দাঁড়াইবে। সে আস্তে আস্তে দৌড়াইয়া দণ্ডের বেশ নিকটে আসিবে এবং বাঁ পায়ের উপর ভর দিয়া ডান পা প্রায় সোজা করিয়া সম্মুখে ও উপরে লাথি মারিবে ও সাথে সাথে হাত দুইটিকে উপরের দিকে তুলিয়া দিবে। এখন তাহার শরীর যখন উপরে উঠিতে থাকিবে, তখন সে শরীরকে পিছনে যতটা সম্ভব শোয়াইয়া দিবে ও বাঁ দিকে পাশ ফিরিবে। যখন তাহার শরীর দণ্ডের উপরে থাকিবে, তখন তাহার বুক দণ্ডের দিকে থাকিবে এবং শরীর প্রায় লম্বাভাবে দণ্ডের

উপরে শোয়ান থাকিবে। হাত দুইটি শরীরের কাছাকাছি থাকিবে ও পা দুইটি ঈষৎ ফাঁক থাকিবে। এইবার সে নামার সময় উপুর হইয়া লাফানোর পায়ের উপরে নামিবে ও হাতদুইটি বালুতে দিয়া শরীরের ভার রক্ষা করিবে।

শিখিবার প্রণালী :—যদি বাঁ পা তোমার লাফানোর পা হয়, তবে দণ্ডের (ক্রসবারের) দিকে পিঠ দিয়া দণ্ড হইতে ২ফুট দূরে ঠিক মাঝামাঝি জায়গায় দাঁড়াও। এইবার তোমার ডান হাতের দিকে কোণাকুণি ভাবে ১৪পা দূরে হাঁটিয়া যাও। ঐখানে একটা চিহ্ন দাও।

এইবার ঐস্থান হইতে সহজভাবে দৌড়াইয়া যাহাতে তোমার বাঁ পা দণ্ডের কাছে যেখানে তুমি দাঁড়াইয়াছিলে, সেখানে পড়ে পুনঃ পুনঃ সেই চেষ্টা কর। না পড়িলে যে স্থান হইতে তুমি দৌড়াইতে আরম্ভ করিয়াছিলে, তাহা একটু এদিক ওদিক সরাইয়া পদক্ষেপ ঠিক কর।

এখন দণ্ড না লাগাইয়া বাঁ পা হইতে সামান্য লাফ দিয়া বাঁ দিকে ঘুরিয়া মাটীর দিকে মুখ করিয়া নামিতে চেষ্টা কর। নামিয়া দুই হাত ও বাঁ পায়ের উপর ভর রাখিবে।

এবার দণ্ড খুব নীচুতে দিয়া ঐরূপভাবে লাফ দিয়া দণ্ড পার হইতে চেষ্টা কর। যতক্ষণ পর্যন্ত না শরীর

ঠিকভাবে পার হইতেছে কিংবা বালুতে ঠিকমত নামিতেছে, ততক্ষণ পর্যন্ত দণ্ড উপরে উঠাইবে না। তারপর আস্তে আস্তে দণ্ড উপরে উঠাইতে আরম্ভ কর। কিন্তু দণ্ড নীচুতে রাখিয়া সব সময়ই অভ্যাস করিতে হয়, যাহাতে কৌশল ভালভাবে আয়ত্ত হয়। কৌশল ভালভাবে আয়ত্ত না করিয়া বেশী উঁচুতে লাফানোর চেষ্টা বিপজ্জনক।

মন্তব্য ঃ—এই প্রকার লাফানোর জন্যে নামিবার মাঠ এক ফুট গর্ত করিয়া বালু দিয়া ভরিয়া দেওয়া দরকার। লাফানোর গর্তটা অন্ততঃ ১৩ফুট লম্বা ও ৯ফুট চওড়া হওয়া দরকার। ইহা না হইলে বিপদ হইতে পারে।

লাফের উচ্চতা মাপিতে হইলে দণ্ডটি যেখানে সর্বাপেক্ষা নীচু, সে-স্থান স্থির করিয়া লইতে হইবে। তারপর সে-স্থান হইতে মাপিবার ফিতা ঠিক নীচে ঝুলাইয়া দিতে হইবে, যাহাতে তাহার আরম্ভের অংশ ঠিক মাটিতে লাগে। এখন ঐস্থান মাটীতে ধরিয়া রাখিয়া দণ্ডের ঠিক উপরিভাগের ফিতার লেখা পড়িতে হইবে। চোখ যেন দণ্ডের সমান্তরাল থাকে, না হইলে ভুল হওয়ার সম্ভাবনা।

৪। লং জাম্প

খুব জোরে দৌড়াইয়া আসিয়া কোন নির্দিষ্ট স্থান হইতে দূরত্বের জন্য লাফানোকে 'লং জাম্প' বা 'দীর্ঘ লম্ফ' বলে।

লাফানোর স্থান নির্দিষ্ট করার জন্য একটি ৪ফুট লম্বা ৮ইঞ্চি চওড়া ও ৪ইঞ্চি মোটা ভারী কাঠের তক্তা মাটীতে শক্ত করিয়া বসান থাকে। তক্তাটি সাদা রং করা থাকে। খেলোয়াড় দৌড়াইয়া আসিয়া ঐ তক্তার উপর লাফানোর পা ফেলিয়া সম্মুখে লাফাইয়া যায়। লাফানোর তক্তা পার হইয়া পায়ের সামান্য অংশও সামনে গেলে সে লাফ নাকচ হইয়া যায়।

শিখিবার প্রণালী :—(ক) লাফানোর তক্তার উপরে দুই পা একত্র করিয়া লাফানোর গর্তের দিকে পিঠ দিয়া দাঁড়াও। ঐ তক্তা হইতে হাটিয়া ৪০পা সামনের দিকে যাও। ঐস্থানে পৌছাইয়া একটি চিহ্ন দাও ও লাফানোর গর্তের দিকে মুখ করিয়া দাঁড়াও।

(খ) ঐ চিহ্নিত জায়গা হইতে পুনঃপুনঃ দৌড়াইয়া পা লাফানোর তক্তার উপরে ফেলিয়া তোমার লাফানোর পা স্থির কর।

(গ) লাফানো পা স্থির হইলে ঐ চিহ্নিত স্থান হইতে পুনঃপুনঃ দৌড়াইয়া তোমার লাফানো পা তক্তার উপরে ঠিকমত ফেলিতে চেষ্টা কর। প্রয়োজন হইলে তোমার আরম্ভের চিহ্ন একটু সামনে কিংবা পিছনে লও। এমন ভাবে অভ্যাস করিতে হইবে যেন খুব দ্রুত বেগের

সঙ্গে সঙ্গে লাফানো পা অতি সহজেই লফোনোর তক্তার উপরে ঠিকমত পড়ে।

(ঘ) যদি তোমার বাঁ পা লাফানো পা হয়, তবে খুব জোরে দৌড়াইয়া আসিয়া সমগ্র বাঁ পা দিয়া তক্তাকে আঘাত করিবার সাথে সাথে ডান হাঁটু সামনে ইষৎ উঁচু করিয়া দাও। বাঁ হাত সামনে ও ডান হাত পিছনে থাকিবে। দুইটি কনুই বাঁকা থাকিবে। এইবার তোমার শরীর উপর দিকে উঠিবে ও সামনে যাইতে থাকিবে।

(ঙ) দুই হাত উপরে তোল, শরীর ও মাথা সোজা রাখ, বাঁ পা ইষৎ বাঁকা করিয়া ডান পায়ের কাছে আন। পায়ের নিম্নভাগ শরীরের ইষৎ পিছনে থাকিবে।

এই অবস্থায় শরীর বেশ উঁচুতে উঠিবে ও সাম্‌নে যাইতে থাকিবে।

(চ) শরীর নামিতে আরম্ভ করিলে হাত দুইটি পিছনে নাও ও পা দুইটি সাম্‌নে সোজা করিয়া দাও। এইবার তোমার পা মাটীতে লাগিবে।

(ছ) পা মাটিতে লাগার সাথে সাথে হাত দুইটি দ্রুত সামনে আন ও শরীর যথাসম্ভব সামনে ঝুঁকাইয়া দাও। বালুতে পড়ার সাথে সাথে সামনে শরীরকে কিছুটা শোয়াইয়া দিতে চেষ্টা কর। কোন ক্রমেই শরীরের কোন অংশকে পিছনে লাগিতে দিও না।

মন্তব্য :—দীর্ঘ লম্ফের জন্য একটি অন্ততঃ ১৮ ফুট লম্বা ও ৯ ফুট চওড়া বালুভর্তি গর্তের প্রয়োজন। গর্তটি অন্ততঃ ৯ ইঞ্চি গভীর থাকিবে ও বালুদ্বারা সম্পূর্ণ মাটীর সমান করিয়া ভর্তি করা থাকিবে। লাফাইবার তক্তাটি গর্তটির কিনারা হইতে প্রায় ১০ ফুট দূরে উহার সহিত সমান্তরাল করিয়া মাটির সঙ্গে সমান করিয়া দৃঢ়ভাবে লাগানো থাকিবে।

বালুতে প্রতিযোগীর পায়ের কিম্বা শরীরের যে কোন অংশের নিকটতম চিহ্ন হইতে লাফানোর কাঠের যে সীমানা গর্তের দিকে সেখান পর্যন্ত মাপ করা হয়। মাপার সময় ফিতার আরম্ভের অংশ বালুর চিহ্নে ও অন্য দিক তক্তার দিকে ধরা হয়। নজর রাখিতে হইবে যে ফিতাটি কাঠের সাথে সোজাভাবে পড়িয়াছে।

৫। হপ, ষ্টেপ এবং জাম্প

এই লাফানো তিন রকম লাফের সমষ্টি। প্রথমটি হইতেছে হপ, অর্থাৎ একপায়ে লাফাইয়া সেই এক-পায়েই নামা। দ্বিতীয় হইতেছে, ষ্টেপ অর্থাৎ যে পায়ে মাটিতে নামা হইয়াছে, সেই পা হইতে অন্য পায়ে খুব বড় পদক্ষেপ করা। তৃতীয় হইতেছে, জাম্প অর্থাৎ পদক্ষেপের পর যে পায়ে নামা হইয়াছে, সেই পা হইতে দীর্ঘলম্ফ

দিয়া দুই পায়ে নামা। মনে রাখিতে হইবে যে প্রথম দুইটিতে এক পায়েই মাটিতে নামিতে হইবে, অন্য পা মাটিতে ছোঁয়ান চলিবে না। দূর হইতে জোরে দৌড়াইয়া আসিয়া একই সাথে পর পর না থামিয়া এই তিনটি লাফ দেওয়া হয়। প্রথমে হপ লাফানো তক্তা হইতে দেওয়া হয়।

শিখিবার প্রণালী ঃ—(ক) পুনঃ পুনঃ তিনটি লাফ দিয়া স্থির কর যে কোন পা হইতে হপ লইলে তোমার সুবিধা হয়। মনে রাখিও, যে পায়ে তুমি হপ লইবে জাম্প লওয়ার সময় অন্য পায়ে লইতে হইবে।

(খ) লাফানো পা ঠিক হইয়া গেলে প্রায় ১৩০ ফুট দূর হইতে দৌড়াইয়া তোমার লাফানো পা তক্তায় সহজ-ভাবে ফেলিতে চেষ্টা কর।

(গ) এইভাবে দৌড়াইয়া হপ ঠিক করিতে চেষ্টা কর। যদি বাঁ পা তোমার লাফানো পা হয়, তবে হপের সময় ডান পা ও হাঁটুকে সামনে আসিতে দিও না। কেন না এখনই তোমাকে একটি বড় পদক্ষেপের (ষ্টেপের) জন্য প্রস্তুত থাকিতে হইবে। বাঁ পায়ে হপের সময় ডান হাত সামনে লইবে।

(ঘ) ঐ ভাবে দৌড়াইয়া আসিয়া হপ ও ষ্টেপ কর। ষ্টেপের সময় এক পা হইতে আর এক পায়ে লাফাইয়া

যাইতে চেষ্টা কর। ডান পায়ে ষ্টেপ লইলে বাঁ হাত সামনে আসিবে।

(ঙ) এখন দৌড়াইয়া আসিয়া হপ, ষ্টেপ ও জাম্প কর। জাম্প যাতে বড় হয় সেজন্য দীর্ঘ লম্ফ অভ্যাস কর।

মন্তব্য: এই লাফের জন্য একটি ১৮ ফুট লম্বা ও ৯ফুট চওড়া বালুকাভর্তি গর্তের প্রয়োজন। লাফাইবার তক্তাটি ৪ফুট লম্বা ও ৮ইঞ্চি চওড়া ও ৪ইঞ্চি মোটা হয়। আন্দাজমত এইটি গর্তের প্রায় ৩০ ফুট দূরে বসানো হয়। বালুতে প্রতিযোগীর দেহের যে কোন অংশের নিকটতম চিহ্ন হইতে তক্তা পর্যন্ত ফিতা ফেলিয়া মাপ লওয়া হয়।

৬। পুটিং দি সট বা গোলক-নিক্ষেপ

গোলকটি একটি ৭ফুট ব্যাসের বৃত্তের মধ্য হইতে এক হাতে নিক্ষেপ করা হইয়া থাকে। গোলকটি নিক্ষেপ করার পরও নিক্ষেপকারীকে বৃত্তের মধ্যে থাকিতে হইবে ও দণ্ডায়মান অবস্থায় বৃত্তের পিছনের অর্ধেক অংশ দিয়া বাহিরে যাইতে হইবে। এইজন্য বৃত্তকে লাইন দ্বারা সমান ভাগ করা হয়।

বড়দের প্রতিযোগিতায় ৭.২৫৭ কিলোগ্রাম (১৬ পাউণ্ড) গোলক ব্যবহার করা হয়। গোলকটি লোহার কিম্বা অন্য কোন ধাতুর হইবে।

ডান হাতে গোলক নিক্ষেপ করিলে নিক্ষেপকারী গোলকটি ডান হাতে লইয়া বাঁ কাঁধ গোলক-নিক্ষেপের দিকে দিয়া বৃত্তের পশ্চাদ্ভাগে দাঁড়াইবে। গোলকটি হাতে লইয়া ডান কাঁধের উপরিভাগে আনিবে। ডান হাঁটু ইষৎ বাঁকা থাকিবে। বাঁ পা মাটী হইতে কিছুটা উঁচুতে থাকিবে। বাঁ হাত শরীরের সাম্‌নে আড়াআড়ি করিয়া রাখা হইবে।

এইবার সে বাঁ পা সামনে ও পিছনে দোলাইয়া একটি ছোট লাফ দিয়া বৃত্তের মধ্যস্থলে ডান পা ও একটু কোণা-কুণি বাঁ দিকে বৃত্তের প্রায় শেষে বাঁ পা রাখিবে ও সাথে সাথে খুব জোরে শরীর ঘুরাইয়া গোলকটা দূরে নিক্ষেপ করিবে। গোলকটি চলিয়া যাইবার পরে ছোট একটি লাফ দিয়া সে ডান পা সামনে ও বাঁ পা পিছনে লইবে। এখন তাহাকে কিছুক্ষণ বৃত্তের মধ্যে অপেক্ষা করিতে হইবে।

শিখিবার প্রণালী : (ক) গোলক হাতে না লইয়া বাঁ কাঁধ সামনে দিয়া এক পাশ হইয়া দাঁড়াও। এইবার গোলক-নিক্ষেপের ভঙ্গীগুলি বিনাগোলকে অভ্যাস কর। পায়ের অবস্থানের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখ।

(খ) গোলক হাতে লইয়া দাঁড়াইয়া গোলক নিক্ষেপ কর। ডান ও বাঁ পা ইষৎ বাঁকা থাকিবে। শরীরের সমস্ত ওজন ডান পায়ের উপরে থাকিবে। বাঁ হাত জোরে

আন্দোলন কর। নিক্ষেপের সময় শরীর সোজা ও বুক সোজা রাখ।

(গ) গোলক হাতে লইয়া বৃত্তের মধ্যে লাফাইয়া গোলক নিক্ষেপ কর।

এথেলেটীক্সের বিচারকের তালিকা:

(১) ম্যানেজার অফ গেমস্ :—ইনি সব প্রতিযোগিতা ঠিকমত যাহাতে পরিচালিত হয় সে-বিষয়ে ব্যবস্থা করিবেন।

(২) সার্ভেয়ার :—ইনি মাঠের দাগ দেওয়া ও মাঠ তৈয়ারি করার জন্য দায়ী থাকিবেন।

(৩) রেফারী :—ইঁহারা প্রতিযোগিতা যাহাতে আইনানুসারে হয়, সেদিকে দৃষ্টি রাখিবেন। কোন বিষয় শেষ হইয়া গেলে 'স্কোর সীট' দস্তখৎ করিয়া স্কোরারের কাছে পাঠাইবেন।

(৪) বিচারক : ইঁহারা বিভিন্ন বিষয়ে কে প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় হইল, তাহা স্থির করিবেন।

(৫) ষ্টার্টার : ইনি দৌড়, হাঁটা ও রীলে সুরু করিবেন।

(৬) ক্লার্ক অফ দি কোর্ষ :—ইঁহারা নম্বরওয়ালা ডিস্‌ক্‌দ্বারা লটারী করিয়া দৌড়দারদের স্বস্থানে দাঁড় করাইয়া দিবেন।

(৭) সময়-রক্ষক ঃ—ইঁহারা দৌড় ও হাঁটার প্রথমস্থান অধিকারীর দৌড়াইবার কিম্বা হাঁটার সময় রাখিবেন।

(৮) কিপার অফ ইম্‌প্লিমেন্টস্‌ (সরঞ্জাম-রক্ষক) ঃ— ইনি সব সরঞ্জামের জন্য দায়ী থাকিবেন।

(৯) মার্শাল ঃ—ইঁহারা মাঠে শৃঙ্খলা রক্ষা করিবেন।

(১০) স্কোরার ঃ—ইঁহারা প্রতিয়োগিতার ফলাফল লিপিবদ্ধ করিবেন।

(১১) আম্পায়ার ঃ—ইঁহারা রেফারীর নির্দেশ-অনুসারে মাঠের স্থানে স্থানে দাঁড়াইয়া প্রতিযোগীরা দৌড়াইবার সময় ধাক্কাধাক্কি করিয়াছে কিনা লক্ষ্য করিবেন ও সে-বিষয়ে রেফারীকে জানাইবেন।

(১২) এনাউনসার (ঘোষণাকারী) ঃ—ইনি প্রতিযোগী-দের মাঠে আহ্বান করিবেন ও ফলাফল ঘোষণা করিবেন।

(১৩) ভলান্টিয়ার ঃ—ইহারা বিচারকদের সাহায্যে করিবেন।

(১৪) ডাক্তার ও তাঁহার সাহায্যকারী ঃ—কোনরূপ দুর্ঘটনা হইলে ইঁহারা তার ব্যবস্থা করিবেন।

এথেলীটক্সের সরঞ্জামের তালিকা ঃ

(ক) দৌড় ও হাঁটা ঃ—(১) ষ্টার্টারের পিস্তল ও বাঁশী। (২) লেনের লটারি করার নম্বর লেখা চাকৃতি।

(৩) শেষের পোষ্ট ও উল। (৪) রেফারীর বাঁশী। (৫) সময় রক্ষকের ঘড়ি ৩টি।

(খ) রিলে দৌড় ঃ—(১) দৌড় ও হাঁটার সরঞ্জাম। (২) বেটন—৬টি।

(গ) হাই জাম্প ঃ—(১) ক্রসবার (দণ্ড)—৪টি। (২) পোষ্ট—১ জোড়া। (৩) মাপিবার ফিতা—১টি।

(ঘ) লংজাম্প, হপ ষ্টেপ এবং জাম্প ঃ—(১) লাফাইবার তক্তা—১টি। (২) বালুকা-পূর্ণ গর্ত। (৩) মাপিবার ফিতা। (৪) লোহার পিন ১২ ইঞ্চি লম্বা—১টি।

(ঙ) পুটীং দি সট ঃ—(১) গোলক—১টি। (২) মাপিবার ফিতা—১টি। (৩) নম্বরের কার্ড ও পেরেক।

(চ) বিবিধ ঃ—(১) মাটির গ্লাস (সাদা)—৩০০। (২) গুড়া চুণ। (৩) মাঠ মাপিবার ফিতা। (৪) মাঠে দাগ দিবার সরু লোহার তার—৫০ গজ। (৫) লোহার পিন (১২ইঞ্চি)—২৪। (৬) সনের দড়ি—২৫০গজ। (৭) পেরেক (৩ইঞ্চি)—১২টি (৮) পেনসিল—৩৬টি। (৯) ছুরি—১টি। (১০) স্কোর লেখার কাগজ। (১১) প্রতিযোগীর নম্বর। (১২) সোফটি পিন। (১৩) সাদা কাগজ। (১৪) প্রোগ্রাম। (১৫) মাইক্রোফোন। (১৬) ফার্ষ্ট এইডের সরঞ্জাম।

এথেলেটীক্সের মাঠের নক্সা

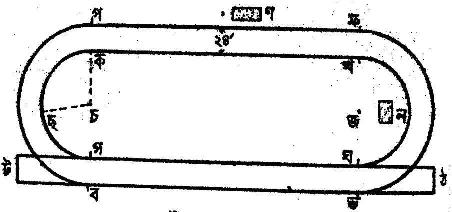
এথেলেটীকসের জন্য একটি বড় মাঠের প্রয়োজন হয়। মাঠটি (ট্র্যাক) অতি যত্ন-সহকারে প্রস্তুত করিতে হয়। এথেলেটিক্সের মাঠে (ট্র্যাকে) দুইটি সোজা লাইন ও দুইটি অর্ধবৃত্ত থাকে। সাধারণতঃ মাঠ এমনভাবে তৈয়ারী হয়, যাহাতে ছয়টি লেইন থাকে। আন্তর্জাতিক নিয়মানুসারে ৪০০ মিটার পর্যন্ত সব দৌড়ে প্রত্যেক প্রতিযোগী নিজ নিজ লেইনে দৌড়াইতে বাধ্য। এক একটি লেইন ১·২২ মিটার (৪ ফুট) চওড়া হয়।

স্বভাবতই এথেলেটীক ট্র্যাকের আয়তন সম্পূর্ণ মাঠটি কতবড় তাহার উপরে নির্ভর করে। সম্পূর্ণ মাঠটির দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ মাপিয়া কতবড় এথেলেটীক মাঠ তাহাতে হইবে, তাহা স্থির করিতে হয়।

৪০০ মিটার ট্র্যাক বলিলে এইরূপ বুঝায় যে যদি কোন লোক ঐ ট্র্যাকের ভিতরের লাইনকে একফুট দূরে রাখিয়া এক চক্কর দৌড়ায়, তবে সে ঠিক ৪০০ মিটার দৌড়াইবে। সেইরূপ ২২০ গজের ট্র্যাক বলিলেও তাহাই বুঝাইবে।

এই সব ট্র্যাক করিতে দুইটি সমান অর্ধবৃত্ত ও দুইটি সমান লম্ব (সোজা লাইন) প্রয়োজন হয়। অর্ধবৃত্ত দুইটি

দাগ দেওয়ার সময় ইহাদের ব্যাসার্ধ প্রয়োজন। সেই জন্য একটি ট্র্যাক প্রস্তুত করিতে এই দুইটি মাপের প্রয়োজন হয়। যথা (১) লম্বের (সোজা লাইনের) মাপ (ক খ=গ ঘ); (২) ব্যাসার্ধের মাপ (চ ছ=জ ঝ) চিত্রে দ্রষ্টব্য।



এথেলেটীক ট্র্যাকের নক্সা

লম্ব=ক খ=গ ঘ=প ফ=ব ভ।

ব্যাসার্ধ=চ ছ=চ ক=চ গ=খ জ=জ ঘ।

ক গ=খ ঘ=চ ছ×২

ন হাইজাম্পের জায়গা।

ণ লংজাম্পের জায়গা।

মাঠ প্রস্তুত করিবার প্রণালী:

প্রথমে মাঠের মাঝখানে লম্বালম্বি একটি দড়ি ফেল। তাহা হইতে ব্যাসার্দ্ধ (চছ=কচ) দূরে একটি সমান্তরাল দড়ি ফেল।

এই দড়িটিতে ঠিক মাঝামাঝি লম্ব (ক খ) মাপিয়া চিহ্ন দাও। এই ভাবে গ ঘ চিহ্ন দাও। মনে রাখিও ক গ ঘ কিম্বা ক খ ঘ এই কোণগুলি ৯০° হইবে। এইবার ক গ এর অর্ধেকে ও খ ঘ এর অর্ধেকে চিহ্ন দাও (চ ও জ)। চ ও জ কে সেণ্টার করিয়া দুইটি অর্ধবৃত্ত অঙ্কিত কর। এখন ট্র্যাকের ভিতরের দাগ সম্পূর্ণ হইল। এইবার ৬টী লেইনের জন্য ২৪ফুট দূরে বাহিরের দাগ দাও। ১০০ মিটার দৌড়ের জন্য পাশে (ট ঠ) দাগ দাও।

নানা মাপের ট্র্যাকের লম্ব (সোজা লাইন), ব্যাসার্ধ ও সম্পূর্ণ মাঠের আয়তন ৭০ পৃষ্ঠায় দেওয়া হইল।

যেহেতু আন্তর্জাতিক আইনানুসারে ৪০০ মিটার পর্যন্ত সব দৌড়ে প্রতেযোগীকে ভিন্ন ভিন্ন লেনে দৌড়াইতে হয়, এবং যেহেতু ১০০ মিটারের বেশী দৌড়ের সময় বৃত্তে দৌড়াইবার প্রয়োজন হয়, সেই হেতু নিজ নিজ লেনে দৌড়াইবার সময় যাহাতে সব প্রতিযোগী সমান দূরত্ব দৌড়াইতে পারে সেইজন্য বাহিরের প্রতিযোগীকে সম্মুখে একটি নির্দিষ্ট দূরত্ব আগাইয়া দেওয়া হয়। এই দূরত্বকে (ষ্ট্যাগাড়) বলা হয়।

ট্র্যাকে দৌড়াইবার সময় বাঁ পাশ মাঠের ভিতরের দিকে রাখিয়া দৌড়াইবার নিয়ম। ভিতরের লেনটিকে ১নং লেন, তারপরের ডান দিকের লেনটিকে ২নং লেন

ইত্যাদি বলা হয়। ১নং লেনে যে দৌড়ায়, সেই মাত্র নির্দিষ্ট দূরত্ব দৌড়ায়। অন্য সকলে ইহাপেক্ষা বেশী দৌড়ায়। বেশী দূরত্ব অর্থাৎ ষ্ট্যাগাড় অর্ধবৃত্ত দৌড়াইলে যাহা হয়, তাহা নিম্নে দেওয়া হইল ঃ

১নং লেন—ষ্ট্যাগাড় নাই।

২নং লেন—৩.৫২ মিটার অথবা ১১´৬˝; অর্থাৎ ২নং লেনের ষ্টার্টিং লাইন ১নং লেনের ষ্টার্টিং লাইন হইতে ১১´৬˝ আগাইয়া দিতে হইবে।

৩নং লেন—৭.৫ মিটার অথবা ২৪´$\frac{১}{২}$˝ অর্থাৎ ৩নং লেনের ষ্টার্টিং লাইন ১নং লেনের ষ্টার্টিং লাইন হইতে ২৪´$\frac{১}{২}$˝ আগাইয়া দিতে হইবে।

৪নং লেন—১১.১৮মিটার অথবা ৩৬´৭˝

৫নং লেন—১৫.০১মিটার অথবা ৪৯´১$\frac{১}{২}$˝

৬নং লেন—১৮.৮৪ মিটার অথবা ৬১´৮˝

এই সব মাপ (ষ্ট্যাগাড়) একটি দিকের অর্ধবৃত্তের দৌড়ের জন্য প্রযোজ্য। দুইটি অর্ধবৃত্ত দৌড়াইলে এই সব সংখ্যাকে দ্বিগুণ করিতে হইবে। এই সব সংখ্যা কেবলমাত্র লেন যদি ৪ফুট চওড়া হয়, তবেই প্রযোজ্য। ট্র্যাকের আয়তন যাহাই হউক না কেন এই ষ্ট্যাগাড় সর্বক্ষেত্রে প্রযোজ্য।

৪০০ মিটার দৌড়ে ট্র্যাক ৩০০ মিটারের কম হইলে ষ্ট্যাগাড় দেওয়া সম্ভব নয়। ২০০ মিটার দৌড়ে ট্র্যাক ২০০ মিটারের কম হইলে ষ্ট্যাগাড় দেওয়া সম্ভব নয়।

সম্ভব হইলে লাফাইবার স্থান মূল খেলার মাঠের বাহিরে করা বাঞ্ছনীয় যাহাতে খেলার মাঠ নষ্ট না হয়। দর্শকদের বসিবার জন্য জায়গা রাখা প্রয়োজন। মাঠটি এমনভাবে প্রস্তুত করা দরকার, যাহাতে প্রয়োজন হইলে একটি দৌড় ও অন্য একটি বিষয় একই সাথে করা যাইতে পারে।

বিভিন্ন ট্র্যাকের মাপ

(ক) ২২০ গজের ট্র্যাক

লম্ব	ব্যাসার্ধ	মাঠের আয়তন (৬ লেন)
৭০ ফুট	৮১'৮⅛"	২৮৩'৬" × ২১৩'৬"
১৩২ ফুট	৬২'	৩০৪' × ১৭২"
১৫০ ফুট	৫৬'৩⅛"	৩০১'৭" × ১৬০"
১৮০ ফুট	৪৬'৮⅛"	৩২১'৬" × ১৪'৬"

(খ) ৩৫২ গজের ট্র্যাক

লম্ব	ব্যাসার্ধ	মাঠের আয়তন (৬ লেন)
১৮০ ফুট	১০১৯৮⅛"	৪৫৭৬' × ২৬৭৬"
২১০ ফুট	১০০'২⅛"	২৪৮'৫' × ৪৫৮'৫"

(গ) ২০০ মিটারের ট্র্যাক

লম্ব	ব্যাসার্ধ	মাঠের আয়তন (৬ লেন)
৫০ মিটার	১৫'৭১ মি	৯৪'৭৮ × ৪৪'৭৮ মি
৩০ মি	২১'৯১ মি	৪৯'১৮ × ৮৯'১৮ মি
২৫ মি	২৩'৫৬' মি	৬১'৭৬ × ৮৬'৭৬ মি

(ঘ) ১৫০ মিটার ট্র্যাক

২৫ মি	১৫'৬১ মি	৭০'৮৬ × ৪৫'৮৬মি

(ঙ) ৩০০ মিটারের ট্র্যাক

লম্ব	ব্যাসার্ধ	মাঠের আয়তন (৬ লেন)
৫০ মি	৩১'৫২ মি.	১২৭'৬৮ × ৭৭'৬৮ মি
৬০মি	২৮'৩৪	৭১'৩০ × ১৩১'৩০ মি

(চ) ৪০০ মিটারের ট্র্যাক

লম্ব	ব্যাসার্ধ	মাঠের আয়তন (৬ লেন)
৭০ মি	৪১'০৬ মি	৯৬'৭৬ × ১৬৬'৭৬ মি
৮০ মি	৩৭'৮৮ মি	৯০'৪০ × ১৭০'৪০ মি

তৃতীয় পরিচ্ছেদ

সাঁতার

যদিও নানান রকম ভাবে সাঁতার দেওয়া যায়, তবুও আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে মাত্র চারিটি পদ্ধতিতে সাঁতার দেওয়া হয়। যথাঃ (১) ক্রল সাঁতার, (২) ব্রেস্ট স্ট্রোক সাঁতার, (৩) বাটারফ্লাই স্ট্রোক সাঁতার ও (৪) চিৎ সাঁতার। এই পরিচ্ছেদে এই সাঁতারগুলি আলোচনা করা হইতেছে। ইহা ছাড়া জলে নিমজ্জমান ব্যক্তিকে উদ্ধার করার কয়েকটি সহজ কৌশল আলোচনা করা হইয়াছে।

১। ক্রল সাঁতার

ক্রল সাঁতার উপুর হইয়া দেওয়া হয়। ইহা সকল পদ্ধতির সাঁতার অপেক্ষা দ্রুত। ইহাতে হাত দুইটি একটির পর একটি সম্মুখ হইতে পিছনে টানা হয়। পা দুইটি কাছাকাছি রাখিয়া ও মোটামুটি সোজা রাখিয়া একটির পর আরেকটি উপরে নীচে মারা হয়। পা দুইটি সম্পূর্ণ জলের নীচে থাকে, কেবল গোড়ালী দুইটি জলের উপরে দেখা যায়।

একটি হাত যখন সম্মুখে যায়, তখন অন্য হাত পিছন দিকে আসিতে থাকে। হাতটি প্রায় হাঁটুর

কাছাকাছি জলের নীচে চাপ দিয়া আনিয়া, পরে কনুই বাঁকা করিয়া জলের উপরে তুলিয়া হাতটাকে সোজা করিয়া সম্মুখে ছুঁড়িয়া দেওয়া হয়, যাহাতে তাহা চোখের সম্মুখে জলে পড়ে। হাতদুইটি সব সময়েই শরীরের খুব কাছে থাকিবে। এইভাবে ডান হাত যখন সম্মুখে যাইবে, বাঁহাত তখন পিছনে আসিবে। এই সময়ে পা দুইটি জোরে ছয়বার জলের নীচে ওঠানামা করিবে।

ক্রল সাঁতারে মাথা চোখ পর্যন্ত জলের নীচে থাকিবে, সে হেতু নিঃশ্বাস লইবার জন্য মাথা বাঁ কিম্বা ডান দিকে ঘুরাইয়া মুখ জলের উপরে তুলিয়া হাঁ করিয়া নিঃশ্বাস লইতে হয়। পরে মাথা সোজা ঘুরাইয়া জলের নীচে জোরে মুখ ও নাক দিয়া নিঃশ্বাস ছাড়িতে হয়। যদি বাঁ দিকে শ্বাস লওয়া হয়, তবে বাঁ হাত পিছনে যাওয়ার সাথে সাথে মাথা বাঁ দিকে ঘুরাইতে হয়।

এই সাঁতারে হাত, পা ও মাথা একই ছন্দে চলে। যদি দুইটি হাতের সম্পূর্ণ চলার (প্রত্যেক হাতের একবার সম্মুখে যাওয়া ও পিছনে আসা) সাথে সাথে পা ছয়বার ওঠানামা করে, তবে ঐ সময়ের মধ্যে নিঃশ্বাসপ্রশ্বাসের কাজ ও (মাথা একদিকে ঘুরানো ও সোজা করা) সম্পূর্ণ করিতে হয়। ইহাকে ছয় ছন্দের ক্রল বলে।

শিখিবার প্রণালী ঃ—খুব ধৈর্য-সহকারে ক্রল সাঁতার অভ্যাস করিতে হয়। প্রথমে পা চালানো ভালভাবে অভ্যাস করিয়া তবে হাত চালানো ও নিঃশ্বাস যোগ করিতে হয়।

পা ঃ—(ক) বাঁশের রেলিং ধরিয়া শরীরকে সোজা জলে ভাসিতে দাও। হাত টান রাখো, পা সোজা অথচ নরম রাখো। পায়ের আঙ্গুল টান করিয়া দাও। চোখ ও মুখ জলের উপরে রাখ। হাঁটু মোটামুটি সোজা রাখিয়া পা দুইটি কোমর হইতে জলে জোরে মার। বাঁ পা যখন উপরে উঠিবে, ডান পা তখন নীচে যাইবে। পা ৮ ইঞ্চি হইতে ১০ ইঞ্চি জলের নীচে যাইবে। পা প্রথমে আস্তে আস্তে ও ক্রমে দ্রুত অভ্যাস কর। ঐ সময়ে মনে মনে পায়ের তালের সাথে সাথে "১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬" "১, ২, ৩, ৪ ৫, ৬" এইরূপ গণিতে থাক।

(খ) 'ক' অভ্যাস করার কিছুদিন পরে বাঁশ ছাড়া অভ্যাস করিতে হয়। জলের কিনারা হইতে পা দিয়া ধাক্কা দিয়া হাত দুইটি ও পা দুইটি টান করিয়া উপুর হইয়া জলের উপর সামান্য ভাসিতে চেষ্টা কর এবং ঐ ভাবে পা দুইটিকে একটির পর আরেকটি উপর-নীচে জোরে মার। মনে মনে এক হইতে ছয় পর্যন্ত গণিতে থাক। হাত সামনে একত্র ও সোজা করিয়া স্থির রাখ। এই অবস্থায়

হাত না নাড়িলেও শরীর সামনের দিকে অগ্রসর হইবে। মুখ সম্পূর্ণ জলের নীচে ডুবান থাকিবে।

শরীরের সমতা ও ভাসানোর অবস্থা বেশীর ভাগ ঠিকমত পা চালানোর উপরে নির্ভর করে। কাজেই পা চালানোর কৌশল বিশেষভাবে অভ্যাস না করিলে হাত ও নিঃশ্বাসের কাজ ঠিকমত হয় না।

হাতঃ—(ক) মাটীতে এক পা সম্মুখে রাখিয়া ও আরেক পা পিছনে রাখিয়া পা ফাঁক করিয়া দাঁড়াও। শরীর কোমর হইতে সম্মুখে ঝুঁকাইয়া দাও, বাঁ কনুই সামান্য বাঁকা করিয়া বাঁ হাত বাঁ হাঁটুর পাশে রাখ। আঙুলগুলি সোজা ও একত্র রাখ।

এখন ১, ২, ৩ গণনা করার সাথে সাথে ডানহাতকে নীচের দিকে চাপ দিয়া পিছনে লও ও বাঁ হাতকে কনুই বাঁকা করিয়া ঝুলাইয়া শরীরের কাছ দিয়া লইয়া সামনে সোজা করিয়া দাও। তিন গণনা শেষ হইলে হাতের অবস্থান উল্টাইয়া যাইবে, অর্থাৎ ডান হাত পিছনে ও বাঁ হাত সামনে যাইবে। ঐ অবস্থায় না থামিয়া ৪, ৫, ৬ গণনা কর ও সামনের হাতকে পিছনে ও পিছনের হাতকে সামনে আন। এখন হাতদুইটি আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরিয়া আসিবে। এই ভাবে মনে মনে "১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬" গণনা কর ও হাত চালাইতে থাক।

সব জিনিষটাই ধীরে করিতে হইবে এবং যাহাতে গণনার সাথে হাতের চালনার সামঞ্জস্য থাকে তাহা বিশেষভাবে লক্ষ্য করিতে হইবে।

মন্তব্যঃ—মাটীতে দাঁড়াইয়া ইহা অভ্যাস করার উদ্দেশ্য যাহাতে হাতের ভঙ্গী দেখা যায়।

(খ) (ক)-এ রকম অঙ্গচালনা কোমর জলে দাঁড়াইয়া অভ্যাস কর।

(গ) এখন পা দিয়া ধাক্কা দিয়া উপুর হইয়া ভাস। মাথা এমন ভাবে রাখ যাহাতে নিঃশ্বাস প্রশ্বাস লইতে অসুবিধা না হয়। হাত ও পা এক সাথে যে রকম বলা হইয়াছে, সেই ভাবে চালাইতে থাক। মনে মনে "১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬" গণনা করিতে থাক। ধীরে ধীরে অভ্যাস কর। তাড়াতাড়ি করিলে অঙ্গচালনা ভুল হইয়া যাইবে। এখন শরীর দ্রুত সামনের দিকে আগাইয়া যাইবে। সাঁতারের দ্রুতগামিতা বেশীর ভাগ হাতের চালনার উপর নির্ভর করে। কাজেই হাত পিছনে আনার সময় হাতের সমস্ত অংশ দিয়া জলে চাপ দিতে হয়। সম্মুখে যাওয়ার সময় হাত এমন ভাবে তুলিতে হইবে, যেন সেটি কনুইয়ের নীচে থাকে এবং জলের সম্পূর্ণ উপরে ওঠে।

শ্বাস-প্রশ্বাস :—(ক) কোমর জলে দাঁড়াইয়া শরীর সামনে ঝুঁকাইয়া দাও যাহাতে মুখের সবটা ও চোখের কিছুটা জলের নীচে থাকে। হাত দুইটি কোমরে রাখ। এখন মাথা হয় বাঁ দিকে না হয় ডান দিকে ঘুরাইয়া মুখ অনেকখানি হাঁ করিয়া শ্বাস লও এবং মাথা সোজা ঘুরাইয়া শ্বাস জোরে জলের নীচে ছাড়। ১, ২, ৩ গণিতে গণিতে শ্বাস লইবে ও ৪, ৫, ৬ গণিয়া শ্বাস ছাড়িবে। মুখ ঘুরানো দুই দিকে হয় না। কেহ বাম দিকে কেহ ডান দিকে ঘুরায়। কোন দিকে ঘুরাইতে সুবিধা লাগে, তাহা শীঘ্রই স্থির করিয়া লইতে হয়।

(খ) ডান হাত পিছনে ও বাম হাত সামনে দিয়া 'ক' এর অবস্থায় দাঁড়াও। এখন বাম হাত পিছনে টান ও সেই সাথে সাথে বাম দিকে মুখ ঘুরাইয়া হা করিয়া শ্বাস লও। সাথে সাথে মনে মনে ১, ২, ৩ গণনা কর। এখন না থামিয়া বাম হাত সামনে নাও ও মাথা সামনে ঘুরাও। এবার জোরে জলের নীচে শ্বাস ছাড়ো। সাথে সাথে ৪, ৫, ৬ গণনা কর।

শ্বাস প্রশ্বাসের অভ্যাস খুব ধৈর্য্য সহকারে করিতে হয়। যেহেতু বিষম খাওয়ার সম্ভাবনা আছে সেহেতু ইহা আয়ত্ত করিতে অনেক সময় লাগে।

মন্তব্য :—যাহারা বাম দিকে নিঃশ্বাস লইবে, তাহারা

উপরে যাহা বলা হইয়াছে সেই ভাবে দাঁড়াইবে। যাহারা ডান দিকে নিঃশ্বাস লইবে, তাহারা হাত উল্টাইয়া লইবে।

হাত, পা ও শ্বাস :—আলাদা আলাদা বেশ কিছুদিন অভ্যাস করার পর হাত, পা ও নিঃশ্বাস একই ছন্দে একসাথে অভ্যাস করিতে হয়। প্রথম প্রথম খুবই অসুবিধা বোধ হইবে। কিন্তু আস্তে আস্তে সম্পূর্ণ ক্রল সাঁতারই আয়ত্ত হইবে। তাড়াতাড়ি করা অপেক্ষা ছন্দের দিকে নজর দিতে হইবে, কেন না ক্রল সাঁতারের গতিতে কোনরূপ বিরতি নাই এবং ঝাঁকি নাই। কিছুদিন অভ্যাসের পর আপনা হইতেই হাত, পা ও নিঃশ্বাসের কাজ একই ছন্দে চলিতে থাকিবে।

২। ব্রেষ্ট ষ্ট্রোক সাঁতার

ব্রেষ্ট ষ্ট্রোক সাঁতার উপুর হইয়া দিতে হয়। দুইটি হাতই একসাথে সম্মুখে সোজা করিয়া দিয়া আবার একই সাথে পিছনে টানিতে হয়। হাতের টানের সময় পা দুইটি পিছনে একত্র সোজা করিয়া রাখা হয়। হাতের টান শেষ হইলে সঙ্গে সঙ্গে হাত দুইটি কনুইয়ের কাছে বাঁকা করিয়া শরীরের কাছে আনিতে হয় ও সেই সাথে পা দুইটিকে হাঁটুর কাছে বাঁকা করিয়া গোড়ালি দুইটি একত্র করিতে হয়। ঐ অবস্থায় আসামাত্রই হাত দুইটিকে কাছাকাছি

রাখিয়া সামনে সোজা করিয়া দিতে হয় ও পা দুইটি খুব ফাঁক করিয়া বাহিরে জোরে লাথি মারা হয় এবং সাথে সাথে জোরে সোজা পা দুইটি একত্র করা হয়। এখন হাত ও পা সোজা থাকিবে, শরীর টান থাকিবে ও মুখ জলের নীচে থাকিবে। তার পর আবার পা স্থির রাখিয়া হাত দুইটি পিছনে টানা হয়। ঐ সময় মুখ সামান্য উঁচু করিয়া হাঁ করিয়া শ্বাস লইতে হইবে আর হাত সামনে ছোঁড়ার সময় মুখ নীচু করিয়া শ্বাস জলের ভিতরে ছাড়িতে হইবে। কাঁধ দুইটি সব সময়ই সমান থাকিবে এবং একবার হাত ও একবার পা এইভাবে চালাইতে হইবে।

শিখিবার প্রণালী :—

হাত : (ক) মাটীতে দাঁড়াইয়া কোমর সম্মুখে বাঁকা কর। হাত দুইটি সম্মুখে সোজা করিয়া দাও। হাতের তালু নীচের দিকে থাকিবে এবং হাত দুইটি কাছাকাছি থাকিবে। হাতের আঙ্গুল সোজা ও একত্র রাখ। মুখ মাটীর দিকে থাকিবে।

এখন হাত দুইটি সোজা রাখিয়া তালু বাহিরের দিকে ঘুরাও ও হাত দুইটি কাঁধ ও হাঁটুর মাঝামাঝি জায়গায় আন সঙ্গে সঙ্গে হাত দুইটি কনুইতে বাঁকা করিয়া থুতনির নীচে রাখ। আবার হাতদুইটি সামনে সোজা করিয়া দাও।

(খ) 'ক' এর হস্তচালনা কোমর জলে দাঁড়াইয়া মাথা নীচু করিয়া কর। হাত সম্পূর্ণ জলের নীচে থাকিবে। হাত পিছনে আনার সময় জলে খুব চাপ দিতে হইবে। তাহাতে মুখ ও মাথা জল হইতে কিছুটা উপরে উঠিবে। তখনই হাঁ করিয়া বাতাস লইতে হইবে। হাত সামনে যাওয়ার সময় দ্রুত জলের নীচ দিয়া ঠেলিয়া দিতে হইবে, তখন মুখ নীচু করিয়া জলের ভিতরে জোরে শ্বাস বাহির করিয়া দিতে হইবে।

পা ঃ (ক) জলে বাঁশের রেলিং ধরিয়া পা সোজা ও একত্র রাখিয়া শরীরকে ভাসিতে দাও। এইবার পা দুইটি হাঁটুর কাছে বাঁকা কর ও গোড়ালি দুইটি একত্র কর ও হাঁটু দুইটি যতটা সম্ভব ফাঁক করিয়া দাও। পা দুইটি চতুষ্কোণের আকার ধারণ করিবে। পা এই অবস্থায় আসিবার সাথে সাথে পাশে খুব ফাঁক করিয়া পায়ের তলা দিয়া জোরে জলকে লাথি মার এবং পা দুইটি সঙ্গে সঙ্গে জোরে একত্র কর। এইবার আবার হাঁটু বাঁকা করিয়া পূর্বের ন্যায় লাথি মার।

(খ) কিনারা হইতে ধাক্কা মারিয়া জলের উপর শরীরকে ভাসিতে দাও। হাত সম্মুখে সোজা ও একত্র রাখ। পা দুইটি একত্র ও সোজা রাখ। মুখ নীচের দিকে রাখ। এখন হাত না নাড়িয়া পা দুইটিকে 'ক'-এর মত চালনা কর

পা দুইটি একত্র হইলে সেই অবস্থায় কিছুক্ষণ স্থির হইয়া থাকিবে, যাহাতে শরীর পায়ের জোরে আগাইয়া যায়। দুই পা কোমর হইতে কতকটা অর্ধবৃত্তাকারে ঘুরিবে। হাত, পা ও নিঃশ্বাস আলাদা আলাদা অভ্যাস করার পর হাত পা ও নিঃশ্বাস একত্রে অভ্যাস কর। এ কয়টি সামঞ্জস্য হইয়া গেলে ব্রেস্ট ষ্ট্রোক সম্পূর্ণ হইয়া যাইবে।

৩। বাটার ফ্লাই স্ট্রোক সাঁতার

বাটার ফ্লাই স্ট্রোক উপুর হইয়া দিতে হয়। এই স্ট্রোকে দুই হাত একই সঙ্গে সম্মুখ হইতে পিছনে টানিয়া আনিয়া পরে আবার জলের উপরে তুলিয়া সামনে ফেলিতে হয়। হাত দুইটি বরাবর মোটামুটি সোজা রাখিতে হয়। হাত দুইটি সামনে ফেলার সময় দুইটি হাঁটু বাঁকা করিতে হয় এবং সাথে সাথে পায়ের পাতার উপরিভাগ দিয়া জোড়ে জলে মারিতে হয়। হাত পিছনে টানার সাথে মুখ জলের উপর তুলিয়া হাঁ করিয়া শ্বাস লইতে হয় ও পরে মুখ নামিলে জলের নীচে শ্বাস ছাড়িতে হয়।

শিখিবার প্রণালী :

হাত :—(ক) পা ফাঁক করিয়া কোমড় জলে দাঁড়াও। কোমড় বাঁকা করিয়া হাত দুইটি সামনে জলের

উপরে রাখ। হাত দুইটিকে একই সাথে জলের উপরে চাপ দিয়া নীচে ও পাশে টান। হাতদুইটি একটু কোনা-কুনিভাবে পিছনে যাইবে।

(খ) শরীরকে সোজা রাখিয়া জলের উপরে ভাসিয়া যাও। হাত ও পা সোজা থাকিবে। এই অবস্থায় হাত দিয়া 'ক'-এর মত করিয়া হাত চালাইয়া আগাইয়া যাও।

পা ঃ—(ক) জলে রেলিং ধরিয়া ভাস। পা দুইটি হাঁটুর কাছে মুড়িয়া নিতম্বের কাছে আন। পরে জোড়ে পা দুইটি দিয়া একই সাথে জলে আঘাত কর, যাহাতে পায়ের পাতার উপরিভাগ জলে ধাক্কা লাগায়।

(খ) হাত সম্মুখে রাখিয়া ও পা সোজা রাখিয়া জলে উপুড় হইয়া ভাস। পা দুইটি 'ক'-এর মত বাঁকা করিয়া চালনা কর।

হাত দুইটি পিছনে টানার সময় মুখ জল হইতে সামান্য তুলিবে ও হাঁ করিয়া শ্বাস লইবে, হাত দুইটি সামনে লওয়ার সময় মাথা একটু নীচু করিয়া নাক ও মুখ দিয়া জোরে বাতাস বাহির করিয়া দিবে।

হাত, পা ও শ্বাস ঃ—জলে উপুর হইয়া শোও। হাত ও পা সোজা রাখ। হাত পিছনে টানার সময় পা দুইটি বাঁকা কর ও হাত দুইটি জলের উপর দিয়া সামনে

লওয়ার সময় পাদুইটি জোড়ে পিছনে মার। হাত পিছনে টানার সময় শ্বাস লও ও সামনে লওয়ার সময় শ্বাস ছাড়।

৪। চিৎ সাঁতার

জলের উপরে চিৎ হইয়া যে কোন প্রকার অঙ্গচালনাকেই 'চিৎ সাতার' বলা হয়। কিন্তু চিৎ হইয়া সাঁতারাইবার কৌশল-হিসাবে চিৎ ক্রল সাঁতারই সর্বশ্রেষ্ঠ।

এই সাঁতারে সাঁতারু চিৎ হইয়া জলে ভাসিয়া একবার ডান হাত ও আর একবার বাঁ হাত মাথার পিছনে জলে ফেলিবে, ও পরে একটির পর আর একটি হাত পাশে জলের ভিতর দিয়া টানিবে। ঐ সঙ্গে পা দুইটি পর পর জলের নীচে ক্রমাগত ওঠানামা করিবে। হাত ও পা দুইটি সব সময় মোটামুটি সোজা থাকিবে।

শিক্ষা করার প্রণালী ঃ—চিৎ হইয়া শোও। হাত শরীরের কাছে পাশে রাখ। এখন একটি পা জলের নীচে ৮" হইতে ১০" নামাও। ঐ পা জোড়ে উপরের দিকে তোল ও অন্য পাটি নীচে নামাও। উপরে উঠাইবার সময় পায়ের পাতার উপরিভাগ দিয়া জলকে উপরে ঠেলিয়া দাও। এই আঘাতে শরীর সামনে

যাইবে। পা মোটামুটি সোজা থাকিবে ও পায়ের পাতার অগ্রভাগ জলের উপরে সামান্য উঠিতে পারে। প্রয়োজন হইলে হাত জলের তলে অল্প অল্প নাড়িয়া শরীর ঠিক রাখা যাইতে পারে। পা ঠিকমত চলিলে জল খুব জোরে উপরে ছিটকাইয়া উঠিবে। পায়ের কাজ ঠিকমত হইলে শরীর পা হইতে মাথা পর্যন্ত সোজা থাকিবে ও মাথা কানের উপরিভাগ হইতে জলের উপরে থাকিবে।

হাত ঃ—পা দুইটিকে মোটামুটি স্থির রাখিয়া জলে চিৎ হইয়া ভাস। হাত দুইটি পাশে শরীরের কাছে রাখ। এখন বাঁ হাত (কিংবা ডান হাত) শরীরের পাশ দিয়া জল হইতে তোল। ঐ সময়ে হাতটি আকাশের দিকে উঠিবে ও মোটামুটি সোজা ও ঢিলা ঢিলা থাকিবে। ঐ হাতটি সোজা রাখিয়া হাতের তালু বাহিরের দিকে ঘুরাও ও মাথা হইতে সামান্য দূরে জলে ফেল। সাথে সাথে ডান হাত জল হইতে তোল। বাঁ হাত জলে ফেলিয়া জলে চাপ দিয়া শরীরের পাশে আন। এইভাবে একবার বাঁ হাত একবার ডান হাত চালনা কর। বাঁ হাত যখন জলে পড়িবে, ডান হাত তখন জল হইতে উঠিবে। এইভাবে ক্রমাগত দুইটি হাত চলিতে থাকিবে।

পা ও হাত ঃ—চিৎ হইয়া শোও। পা দুইটি ক্রমাগত উপরে নীচে চালাও। সঙ্গে সঙ্গে হাতদুইটি

একটির পর আর একটি চালাও। শরীর সোজা রাখ। মাথাটি সামান্য উঁচু করিয়া পায়ের পাতার দিকে নজর রাখ। আবশ্যকমত শ্বাস লও।

৫। নিমজ্জমান ব্যক্তিকে উদ্ধার

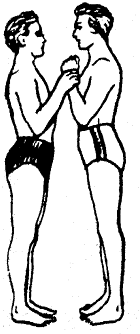
আমাদের দেশে অনেক সময় সাহায্যের অভাবে অনেক লোক জলে ডুবিয়া মারা যায়। যাহারা সাঁতার জানে, তাহারাও অনেক সময় নিমজ্জমান ব্যক্তিকে উদ্ধার করিতে গিয়া বিপদ্‌গ্রস্ত হয়। নিমজ্জমান ব্যক্তি যাহাকে সামনে পায়, তাহাকে জোরে আকড়াইয়া ধরে। সেই আক্রমণ হইতে অনেক সাঁতারুও আত্মরক্ষা করিতে পারে না। ফলে একজনের স্থলে দুইজন মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

সেইজন্য নিমজ্জমান ব্যক্তিকে উদ্ধার করার কতকগুলি কৌশল সব দেশে ব্যবহার করা হয়। এই কৌশলগুলি জানা থাকিলে সাঁতারু সাহসের সহিত নিমজ্জমান ব্যক্তিকে উদ্ধার করিতে পারে ও নিজেকে বিপদ হইতে রক্ষা করিতে পারে। এই কৌশলগুলি নিম্নে বর্ণিত হইল। এইগুলি প্রত্যেক সাঁতারু অভ্যাস করিতে পারে।

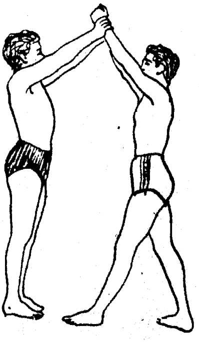
নিমজ্জমান ব্যক্তি হইতে আত্মরক্ষা :—বলা বাহুল্য, যে সাঁতারু নয় সে কখনই অন্যকে উদ্ধার করিতে যাইবে না। যেহেতু সামনাসামনি পাইলে বিপদ্‌গ্রস্ত

ব্যক্তি সাঁতারুকে ঝাপটাইয়া ধরিতে পারে, সেই হেতু যে সাঁতারু সে নিমজ্জমান ব্যক্তির পিছনদিক হইতে তাহার কাছে যাইতে চেষ্টা করিবে, এবং এমন ভাবে যাইবে যাহাতে সে নিমজ্জমান ব্যক্তিকে সব সময় দেখিতে পায়। কোন কারণে যদি তাহা সম্ভব না হয় এবং নিমজ্জমান ব্যক্তি তাহাকে সামনাসামনি ধরিয়া ফেলে তখন আত্ম-রক্ষার জন্য যাহা করিতে হইবে তাহা নিম্নে দেওয়া গেল।

১। **নিমজ্জমান ব্যক্তি যদি সাঁতারুর হাত ধরিয়া ফেলে :**—এক হাত ধরিয়া ফেলিলে সেই হাতটি কনুইতে



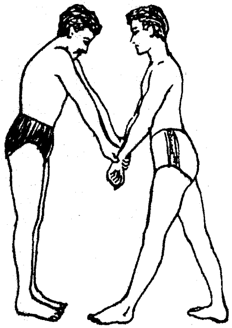
চিত্র ১



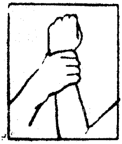
চিত্র ২

বাঁকা করিয়া ভিতরের দিকে মোচরাও। ইহাতে তোমার হাতটি তাহার মুষ্টি হইতে খুলিয়া আসিবে।

যদি দুইটি হাত ধরিয়া ফেলে তবে তোমার দুইটি হাত খুব জোরে উপরের দিকে সোজা করিয়া দাও এবং



চিত্র ৩



চিত্র ৪

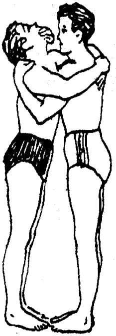


চিত্র ৫

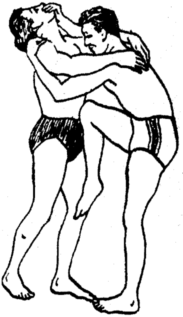
সঙ্গে সঙ্গে হাত দুটী সোজা রাখিয়া ভিতরের দিকে জলে নামাইয়া ঝটকা মারিয়া বাহিরে ঘুরাইয়া লও। এখন তোমার হাত দুইটি মুক্ত হইবে। (১নং, ২নং, ৩নং, ৪নং ও ৫নং চিত্র দেখ)

২। **যদি নিমজ্জমান ব্যক্তি উদ্ধারকারীর শরীর জড়াইয়া ধরে** ঃ—ঝট্‌কা মারিয়া তোমার বাঁ কাঁধ নীচে ও ডান কাঁধ সামান্য উপরের দিকে তোলো। বাঁ হাত দিয়া নিমজ্জমান ব্যক্তির ডান কাঁধ ধর ও ডান হাত দিয়া তাহার থুত্‌নি

খুব জোরে জলের নীচে ঠেলিয়া দাও। সেই সঙ্গে ডান হাঁটু তাহার তলপেটে লাগাইয়া খুব জোরে ধাক্কা



চিত্র ৬



চিত্র ৭

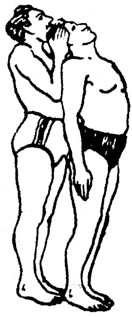
দাও। তখন সে তোমাকে ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হইবে। মনে রাখিও তুমি কখনই জলের নীচে যাইবে না, নিমজ্জমান ব্যক্তি সব সময় নীচে থাকিবে। (৬নং ও ৭নং চিত্র দেখ)

নিমজ্জমান ব্যক্তিকে কিনারে আনার কৌশল :—নিমজ্জমান ব্যক্তির হাত হইতে মুক্ত হওয়ার সাথে সাথে সাঁতারু তাহাকে তাহার দুইটি হাত কনুইয়ের ঠিক উপরে ধরিয়া একেবারে উল্টামুখে ঘুরাইয়া দিবে।

এই অবস্থায় সাঁতারু নিমজ্জমান ব্যক্তির ঠিক পিছনে থাকিবে, এখন সে তাহাকে আস্তে আস্তে নিম্নলিখিত যে কোন একটা উপায়ে তীরে লইয়া আসিবে।

১। যদি নিমজ্জমান ব্যক্তি শান্ত থাকে :

যদি নিমজ্জমান ব্যক্তি শান্ত থাকে, তবে পিছন দিক হইতে তাহার কানের দুই পাশে হাত দিয়া তাহার মাথা তোমার বুকের উপরে টানিয়া লও। তোমার কনুই



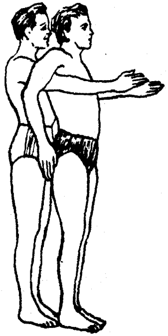
চিত্র ৮

দুইটি বাঁকা রাখ। নিমজ্জমান ব্যক্তির শরীর সোজা থাকিবে ও সে পিঠের উপরে ভাসিবে। তোমার শরীর তাহার শরীরের নীচে থাকিবে। এই অবস্থায় শুধু পায়ের

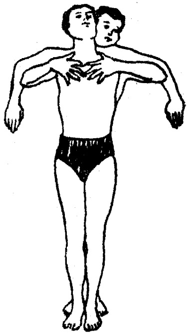
সাহায্যে চিৎ সাঁতার দিয়া তাহাকে কিনারে আনিবে। (৮নং চিত্র দেখ)

২। যদি নিমজ্জমান ব্যক্তি অস্থিরতা প্রকাশ করে ঃ

নিমজ্জমান ব্যক্তি অস্থিরতা প্রকাশ করিলে তাহার পিছন দিক হইতে তাহার দুই বগলের ভিতর দিয়া দুইটি হাত চালাইয়া দিবে ও কনুই দুইটি বাঁকা করিয়া হাত



চিত্র ৯



চিত্র ১০

দুইটি দিয়া নিমজ্জমান ব্যক্তির বুক জোরে চাপিয়া তাহাকে তোমার বুকের উপর শোয়াইয়া দিবে। এই অবস্থায় শুধু পা দিয়া চিৎ সাঁতার কাটিয়া তাহাকে কিনারে আনিবে। (৯নং ও ১০নং চিত্র দেখ)

পা দিয়া চিৎ সাঁতার : নিমজ্জমান ব্যক্তিকে কিনারে আনার সময় হাত না ব্যবহার করিয়া একরকম বিশেষ ধরণের চিৎ সাঁতার দিতে হয়। এই সাঁতার অভ্যাস করা দরকার।

চিৎ হইয়া হাত দুইটি বুকের উপর রাখিয়া জলের উপরে ভাসিতে চেষ্টা কর। পা দুইটীকে হাঁটুর কাছ হইতে বাঁকা করিয়া নীচে নামাইয়া দাও। এখন হাঁটু সামান্য একটু ফাঁক করিয়া পাদুইটির নীচের অংশ বাহিরে ও ভিতরে বৃত্তাকারে ঘুরাইয়া সাঁতরাইতে থাক। পায়ের পাতা টান থাকিবে ও ইহার উপরিভাগ দিয়া জলকে ঠেলিতে হইবে।

মন্তব্য :—একজন সাথী স্থির করিয়া নিমজ্জমান ব্যক্তি হইতে আত্মরক্ষা, ও তাহাকে কিনারে আনার প্রণালী প্রায়ই অভ্যাস করা দরকার। যাহাতে ক্রমশঃ ২০ গজ পর্যন্ত তাহাকে টানিয়া কিনারে আনিতে পারা যায়।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ

ফুটবল

মন্তব্যঃ—ফুটবল খেলা প্রথম ইংলণ্ডে প্রচলিত হইলেও আমাদের দেশের একটি অতি জনপ্রিয় খেলা। ইহা পৃথিবীর সর্বদেশে ছড়াইয়া পড়িয়াছে।

খেলার মাঠ:—খেলার মাঠ ১০০ গজের কম ও ১৩০ গজের বেশী লম্বা ও ১০০ গজের কম ও ৫০ গজের বেশী চওড়া হইবে না। এই মাঠটিকে মধ্যে একটি লাইন দিয়া দুই সমান ভাগে ভাগ করা থাকিবে। মাঠের ঠিক মধ্যস্থলে একটি চিহ্ন দেওয়া থাকিবে ও ঐ চিহ্নের চারিদিকে একটি দশ গজের বৃত্ত থাকিবে। মাঠের লম্বা লাইনটিকে টাচ লাইন (পার্শ্ব লাইন), ছোট লাইনটিকে গোল-লাইন ও মধ্যের লাইনটিকে মধ্য-লাইন বলা হয়। সমস্ত দাগগুলি চূণের দ্বারা চিহ্নিত থাকিবে।

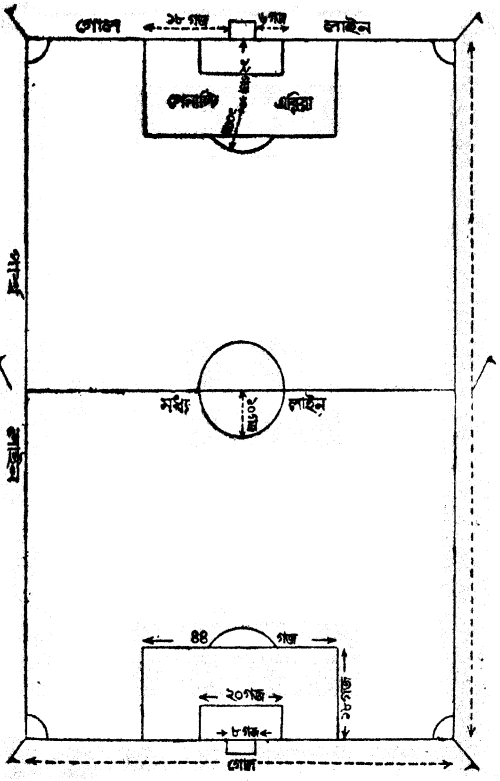
গোল-লাইনের ঠিক মধ্যস্থলের দুইপার্শ্বে গোলপোস্ট বসান হইবে। পোস্ট দুইটির মধ্যে ৮ গজ ব্যবধান থাকিবে এবং উহাদের মাথার উপরে মাটী হইতে ৮ ফুট উঁচুতে একটি করিয়া ক্রসবার থাকিবে।

মাঠের দুইধারে গোল পোস্টের সম্মুখে গোল-এরিয়া ও পেনাল্টি-এরিয়া থাকিবে।

টাচ লাইন, গোল লাইন এবং মধ্য লাইনঃ— টাচ লাইন অথবা গোল লাইনের উপর দিয়া বল বাতাসে কিংবা মাটীতে পার হইলে খেলা বিরতি হইবে। টাচ লাইনের উপর দিয়া বল যে পক্ষের খেলোয়াড়ের গায়ে লাগিয়া পার হইবে, অপর পক্ষের একজন খেলোয়াড় সেইস্থানে লাইনের উপর কিংবা বাহিরে দাঁড়াইয়া মাঠের দিকে মুখ করিয়া দুই হাত দিয়া বলটিকে মাথার উপর হইতে ছুঁড়িয়া মাঠের ভিতর দিবে। তাহার দুই পা-ই মাটীতে থাকিবে। ইহাকে 'থ্রো ইন্' বলে। বলটি অন্য কোন খেলোয়াড় না খেলিলে সে স্পর্শ করিতে পারিবে না। বলটি ঠিকমত থ্রো ইন্ না করিলে অপর পক্ষের খেলোয়াড় সেই স্থান হইতে থ্রো ইন্ করিবে। খেলার আরম্ভ ও প্রত্যেক গোল হওয়ার পরে খেলোয়াড়েরা যাহার যাহার মাঠের অংশে দাঁড়াইবে ও বল খেলা আরম্ভ না হওয়া পর্যন্ত মধ্য-লাইন পার হইতে পারিবে না।

গোল এরিয়াঃ— গোল-এরিয়ার ভিতরে গোল-কিপারের কাছে বল থাকিলে আইনসঙ্গতভাবে চার্জ করা (ধাক্কা মারা) চলিবে। এই অংশ দ্বারা গোল কিকের সীমানা নির্দিষ্ট করা আছে।

পেনাল্টি এরিয়াঃ— পেনাল্টি এরিয়ার ভিতরে ইচ্ছাকৃতভাবে রক্ষণকারী দল নয়টি অপরাধের যে কোন



ফুটবল খেলার মাঠের ছক

একটি করিলে পেনাল্টি কিক্‌ দেওয়া হয়, এই অংশের ভিতরে গোল-কিপার বল হাত দিয়া খেলিতে পারে। গোল কিক্‌ করিলে এই অংশ পার না হওয়া পর্যন্ত বলটা অন্য কোন খেলোয়াড় খেলিতে পারিবে না।

পেনাল্টি আর্ক ঃ—ইহা পেনাল্টি এরিয়ার অংশ নহে, কেবলমাত্র যে স্থান হইতে পেনাল্টি লওয়া হইবে, তাহা হইতে ১০ গজ দূরত্ব নির্দেশ করে, যাহার ভিতরে কোন খেলোয়াড় আসিতে পারিবে না।

মধ্য বৃত্ত ঃ—সেণ্টার হইতে বল মারার সময় কোন বিপক্ষের খেলোয়াড় ইহার মধ্যে দাঁড়াইতে পারিবে না।

কর্ণার এরিয়া ঃ—এই এরিয়ার কোন স্থান হইতে কর্ণার কিক্‌ লওয়া যায়।

সরঞ্জাম ঃ—একটি বল, দুইধারের গোলপোষ্ট ও জাল, ৪টি কর্ণারপতাকা এবং রেফারীর বাঁশী ও ঘড়ি, লাইন্‌সম্যানদের দুইটি পতাকা।

বিচারক ঃ—একজন রেফারী ও দুইজন লাইন্‌স-ম্যান থাকিবে। রেফারী সমস্ত খেলা পরিচালনা করিবেন। তিনি বাঁশী বাজাইয়া খেলা আরম্ভ কিংবা বিরতির সংকেত করিবেন। গুরুতর অপরাধের জন্য খেলোয়াড়কে তিনি সতর্ক কিংবা বাহির করিয়া দিবেন, খেলার সময় রাখিবেন

ও গোলের হিসাব রাখিবেন। লাইন্‌সম্যানদ্বয় বল কখন ও কোথায় টাচ-লাইন পার হইয়া গেল, তাহা রেফারীকে নির্দেশ করিবেন এবং অন্যান্য বিষয়েও রেফারীকে সাহায্য করিতে পারেন।

খেলার সময় :—সাধারণতঃ এক এক ভাগে ৪৫ মিঃ করিয়া দুই ভাগে খেলা হয়। মধ্যে ৫ মিঃ বিরতি থাকিবে। দুই দলের সম্মতিতে কম সময়ের জন্য ও খেলা হইতে পারে। খেলায় যদি সমানসংখ্যক গোল হয় তবে অতিরিক্ত সময় খেলানো চলে। তখন মাঠের অংশ বদল করিতে হইবে।

খেলোয়াড় :—প্রত্যেক দলে ১১ জনের বেশী খেলোয়াড় থাকিবে না। ইহাদের মধ্যে একজন গোল কিপার হইবে। রেফারীকে জানাইয়া খেলার সময় গোল-কিপার পরিবর্তন করা চলে। গোল-কিপার হাত দিয়া ও শরীরের যে কোন অংশ দিয়া পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে বল খেলিতে পারে। তাহার বাহিরে সে বলে হাত লাগাইতে পারিবে না। গোল কিপার ব্যতীত খেলায় সাধারণত ২ জন ব্যাক, ৩ জন হাফব্যাক ও ৫ জন ফরওয়ার্ড থাকে। বর্তমানে কখনও কখনও ৩ জন হাফ-ব্যাকের এক জনকে 'স্টপার' বলা হয়। সে পিছনে খেলিয়া ব্যাকদ্বয়কে সাহায্যে করে।

খেলার উদ্দেশ্য ও প্রণালী :—হাত বাদে শরীরের যে কোন অংশ দিয়া বল খেলা যায়। বিপক্ষের গোলের মধ্যে আইনানুসারে বল ঢুকাইয়া দেওয়াই খেলার উদ্দেশ্য। উপরি উক্ত সময়ের মধ্যে যে দল বেশী গোল দিতে পারিবে সেই জিতিবে।

মাঠের ঠিক মাঝখানে বল রাখিয়া রেফারীর সংকেতের সাথে সাথে বল পা দিয়া সম্মুখে মারিলেই খেলা আরম্ভ হয়। রেফারী টস করিয়া কোন দল বল আগে মারিবে তাহা স্থির করিবেন, তখন অন্য দল মাঠের কোন অংশ লইবে, তাহা স্থির করিবে। খেলার অর্ধবিরতির পরে অন্যদল প্রথমে বলে লাথি মারিয়া খেলা আরম্ভ করিবে।

প্রত্যেক গোলের পরেই বল মাঠের মধ্যে রাখিয়া খেলা আরম্ভ করা হয়। যে দল গোল খাইয়াছে, তাহারা খেলা আরম্ভ করিবে। গোল না হওয়া পর্যন্ত ও বল মাঠের বাহিরে না যাওয়া পর্যন্ত কিংবা রেফারী অন্য কোন কারণে খেলা না থামানো পর্যন্ত খেলা চলিতে থাকিবে।

কিক্ :—খেলা আরম্ভের সময় কিংবা খেলা চলিবার সময় কোন নিয়ম ভঙ্গ হইলে মাটীতে বল রাখিয়া কিক্ করিয়া খেলা আরম্ভ হয়। কিক্‌গুলি এই প্রকার :—

১। **কিক্ অফ্** :—খেলা আরম্ভ, অর্ধবিরতি ও প্রত্যেক গোল হওয়ার পর 'কিক অফ' লইতে হয়। বলটি মাঠের

মাঝখানে রাখিয়া সম্মুখের দিকে অন্ততঃ ২৮ ইঞ্চির মত দূরে থাকিয়া মারিতে হইবে। সেই সময়ে খেলোয়াড়গণ যে যাহার মাঠের অর্ধাংশে থাকিবে ও বিপক্ষের খেলোয়াড়েরা বলের দশ গজের মধ্যে আসিতে পারিবে না।

২। গোল কিক্ঃ—বল যখন আক্রমণকারী দলের পায়ে কিংবা গায়ে লাগিয়া গোল পোষ্টের ভিতর দিয়া না গিয়া গোল লাইন সম্পূর্ণরূপে পার হইয়া যাইবে, তখন গোল লাইনের যে দিক দিয়া বল বাহিরে গিয়াছিল, সেই দিকের গোল-এরিয়ার মধ্যে বল রাখিয়া রক্ষণকারী দল বল মারিবে। বলটা যেন পেনাল্টি এরিয়ার বাহিরে যায়, তাহা না হইলে বল আবার মারিতে হইবে। গোল-কিপারের হাতে পা দিয়া বল তুলিয়া দেওয়া চলিবে না। এই কিক্ হইতে সরাসরি গোল করা চলিবে না। এই সময় বিপক্ষ দলের সব খেলোয়াড় পেনাল্টি-এরিয়ার বাহিরে থাকিবে।

৩। কর্ণার কিক্ঃ—যদি বল বাতাসে কিংবা মাটীতে রক্ষণকারী দলের গায়ে লাগিয়া গোল লাইন পার হয়, তবে বিপক্ষ দল কর্ণার কিক্ লইবে। কর্ণার কিক্ লওয়ার সময় যে ধার দিয়া বল বাহিরে গিয়াছিল, সেই ধারের কর্ণার এরিয়া হইতে কিক্ লইতে হইবে। সেই সময় বিপক্ষ দলের কোন খেলোয়াড় বলের দশ গজের মধ্যে

থাকিতে পারিবে না। কর্ণার কিক্ হইতে সরাসরি গোল করা যায়।

৪। ফ্রি কিক্ঃ—ফ্রি কিক্ দুই প্রকার যথা—(ক) ইনডিরেক্‌ট ফ্রি কিক্ ও (খ) ডিরেক্‌ট ফ্রি কিক্।

(ক) ইনডিরেক্‌ট ফ্রি কিক ঃ—নিম্নলিখিত অপরাধের যে কোন একটি করিলে অপর পক্ষকে 'ইন্‌ডিরেক্‌ট ফ্রি কিক' দেওয়া হয়। এই কিক হইতে সরাসরি গোল হয় না।

(১) যদি বিপক্ষের খেলোয়াড় অব সাইডে থাকে; অর্থাৎ সে যদি বিপক্ষের মাঠের অর্ধাংশে থাকাকালীন বলের আগে বিপক্ষের গোল লাইনের কাছে থাকে ও বিপক্ষের খেলোয়াড়ের অন্ততঃ ২ জন খেলোয়াড় তাহার সম্মুখে না থাকে, তবে সে 'অফসাইড' হইবে। কিন্তু অফসাইডে থাকাকালীন যদি বলটি তাহার বিপক্ষের খেলোয়াড়ের গায়ে লাগিয়া তাহার কাছে আসে কিংবা গোলকিক্, কর্ণার কিক্, থ্রো কিংবা রেফারী ড্রপ করার পর সঙ্গে সঙ্গে সে পায়, তবে সে অফসাইড হইবে না।

(২) রেফারীর মতে খেলোয়াড় যদি বিপজ্জনকভাবে খেলে, যেমন ঃ গোল কিপারের হাতের বল মারা।

(৩) যদি খেলোয়াড় বল হইতে দূরে অবস্থিত অন্য খেলোয়াড়কে ধাক্কা মারে।

(৪) কোন খেলোয়াড়ের সম্মুখে বাধা স্থষ্টি করে।

(৫) গোল কিপারকে ধাক্কা মারে।

(৬) গোল কিপার যদি বল হাতে লইয়া ৪টি পদক্ষেপের বেশী যায়।

(৭) যদি খেলোয়াড় অভদ্র আচরণ করে। এ ক্ষেত্রে সাবধান করিয়া পরে খেলার মাঠ হইতে বাহির করিয়া দেওয়া চলে।

(৮) যদি খেলোয়াড় কোন কিক্ লওয়ার কিংবা থ্রো করার পর অন্য কেহ বল খেলার পূর্বে বলটা দ্বিতীয় বার খেলে।

(৯) যদি খেলোয়াড় পেনাল্টি কিকের সময় বল সম্মুখে না মারে।

(খ) ডিরেক্‌ট ফ্রি কিক্ঃ—নিম্নলিখিত নয়টি অপরাধের যে কোন একটা করিলে 'ডিরেকট ফ্রি কিক্' দেওয়া হয়। এই ফ্রি কিক্ হইতে সরাসরি গোল করা চলিবে। যথা ঃ

(১) বিপক্ষের কাহাকেও লাথি মারা কিংবা লাথি মারিতে চেষ্টা করা।

(২) বিপক্ষের কাহাকেও পা দিয়া ল্যাঙ মারা।

(৩) বিপক্ষের কাহারও উপরে লাফাইয়া পড়া।

(৪) বিপক্ষের কাহাকেও বিপজ্জনকভাবে ধাক্কা মারা।

(৫) বিপক্ষের কাহাকেও পিছনদিক হইতে ধাক্কা মারা।

(৬) বিপক্ষের কাহাকেও আঘাত করা কিংবা আঘাত করিতে চেষ্টা করা।

(৭) হাত কিংবা বাহুর কোন অংশ দিয়া বিপক্ষের কাহাকে ধরা।

(৮) হাত কিংবা হাতের কোন অংশ দিয়া বিপক্ষের কাহাকেও ধাক্কা মারা।

(৯) হাত কিংবা হাতের কোন অংশ দিয়া বল খেলা। (গোল কিপার অবশ্য হাত দিয়া বল খেলিতে পারে।)

এই অপরাধগুলিকে ফাউল ও অসদ্ব্যবহার বলা হয়; হ্যাণ্ডবলও ইহাদের মধ্যে পড়ে। যে স্থানে অপরাধ ঘটিয়াছিল, সেই স্থান হইতে বিপক্ষদলের কোন খেলোয়াড় বলটি ফ্রি কিক্ করিবে।

৫। পেনাল্টি কিকঃ—যদি রক্ষণকারী খেলোয়াড়ের কেহ পেনাল্টি এরিয়ার ভিতরে উপরে উল্লিখিত ৯টি অপরাধের যে কোন একটি করে, তবে অপর পক্ষকে পেনাল্টি কিক্ দেওয়া হয়।

পেনাল্টি কিক্ পেনাল্টির জন্য চিহ্নিত স্থান হইতে লওয়া হয়। সেই সময় যে পেনাল্টি কিক্ লইতেছে ও গোল কিপার ব্যতীত সকলেই পেনাল্টি এরিয়ার বাহিরে

কিন্তু মাঠের ভিতরে থাকিবে। কেহই বলের দশ গজের মধ্যে থাকিতে পারিবে না। যতক্ষণ বল মারা না হয় ততক্ষণ গোলকিপার তার গোল পোষ্টের ভিতরে ও গোল লাইনের উপরে স্থির হইয়া দাঁড়াইবে।

বলটিকে সম্মুখে মারিতে হইবে এবং বলটি অন্য কোন খেলোয়াড় না খেলা পর্যন্ত যে মারিয়াছে, সে খেলিতে পারিবে না।

মন্তব্য ঃ—সব কিকেই বিপক্ষকে ১০ গজ দূরে দাঁড়াইতে হইবে ও যে বল কিক্ করিবে সে অন্য কেহ বল না খেলা পর্যন্ত দ্বিতীয় বার খেলিতে পারিবে না। যদি সে খেলে তবে বিপক্ষ ঐ স্থান হইতে একটি ইন্‌ডিরেক্ট ফ্রি কিক্ পাইবে।

বল টাচলাইনের উপর দিয়া মাঠের বাহিরে গেলে থ্রোইন্ দিয়া খেলা আরম্ভ হইবে। গোল লাইনের উপর দিয়া বাহিরে গেলে (ক) কিক্ অফ (গোল না হইলে) কিংবা (খ) গোল কিক্ কিংবা (গ) কর্ণার কিক্ দিয়া খেলা আরম্ভ হইবে।

বিশেষ কোন কারণে, যেমন খেলোয়াড় অসুস্থ হইলে কিংবা বেশী আঘাত পাইলে, রেফারী খেলা থামাইয়া যে স্থানে বল ছিল, সেখানে বলটি মাটীতে ফেলিয়া খেলা আরম্ভ করিতে পারেন।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ

হকি

মন্তব্যঃ—হকি ভারতবর্ষের খুবই জনপ্রিয় খেলা। ভারতবর্ষের জন্যই পৃথিবীতে হকি খেলা ছড়াইয়া পড়িয়াছে এবং আন্তর্জাতিক অলিম্পিক ক্রীড়া-প্রতিযোগিতায় স্বীকৃতি লাভ করিয়াছে।

খেলার মাঠঃ—খেলার মাঠ একটি সমচতুষ্কোণ স্থান হইবে। ইহা দৈর্ঘ্যে ১০০ গজ এবং প্রস্থে ৬০ গজের বেশী ও ৫৫ গজের কম হইবে না। ইহার চারিদিকে দাগ দেওয়া থাকিবে। বড় লাইনদুইটিকে পার্শ্ব লাইন ও ছোট লাইনদুটিকে গোল লাইন বলা হয়। মাঠটি গোল লাইনের সমান্তরালে একটি লাইন দ্বারা সমান দুই ভাগে ভাগ করা থাকিবে। ইহা ব্যতীত গোল লাইনের ২৫ গজ দূরত্বে উহাদের সামন্তরালে দুইটি লাইন এবং উভয় পার্শ্ব-লাইনের ৭ গজ দূরত্বে উহাদের সামন্তরালে আরও দুইটি লাইন চিহ্নিত করা থাকিবে। খেলার মাঠের এই সমস্ত লাইনগুলিই চুণের দ্বারা চিহ্নিত থাকিবে।

মাঠের চারিটি কোণের, মধ্য-লাইনের দুইদিকে এবং ২৫ গজের লাইনের দুইদিকে পতাকা দিয়া চিহ্নিত করা থাকিবে।

স্ট্রাইকিং সার্কল্ ঃ—দুই দিকের গোল-পোস্টের সম্মুখে উহাদের ১৬ গজ দূরে একটি ৪গজ লম্বা লাইন থাকিবে। গোল পোস্টগুলিকে সেণ্টার করিয়া বৃত্তাংশ দ্বারা এই লাইনগুলি সংযুক্ত করিতে হইবে। এই লাইনগুলির মধ্যে অবস্থিত মাঠের অংশকে স্ট্রাইকিং সার্কল্ বলে।

গোল ঃ—মাঠের দুই দিকে গোল-লাইনের মধ্যস্থলে দুইটি দণ্ডায়মান গোল পোষ্ট ও একটি উপরিভাগের ক্রসবার দ্বারা গোল নির্মিত হইবে। দণ্ডায়মান গোল-পোষ্টের মধ্যে ৪ গজ ব্যবধান থাকিবে। এই দুইটি গোল-পোষ্টের মাথার উপরের ক্রসবার মাটী হইতে ৭ ফুট উঁচুতে থাকিবে। এই গোল পোষ্টের পিছনে জাল দিয়া বন্ধ করা থাকিবে ও মাটীতে তিনটা তক্তা (১৮ ইঞ্চি উঁচু) লাগানো থাকিবে।

খেলার সরঞ্জাম ঃ—(ক) বিশেষ ভাবে নির্মিত ষ্টীক, (খ) বল, (গ) রেফারীর বাঁশী, (ঘ) ১০টি পতাকা, (ঙ) লাইন্স্‌ম্যানদের ৪টি পতাকা।

খেলার সময় ঃ—মধ্যে ৫ মিনিট বিরতি দিয়া ৩৫ মিনিট করিয়া দুইভাগে খেলা হইবে। মধ্য বিরতির পরে খেলোয়াড়েরা মাঠের অংশ বদলাবদাল করিবে। প্রয়োজন হইলে অতিরিক্ত সময় খেলানো চলে।

খেলোয়াড়ঃ—প্রত্যেক দলে ১১জন (তাহার বেশী নহে) খেলোয়াড় লইয়া খেলা হয়। সাধারণতঃ প্রত্যেক দলে একজন গোলরক্ষক, দুইজন ব্যাক, তিনজন হাফ-ব্যাক ও পাঁচজন ফরওয়ার্ড থাকে।

বিচারকঃ—দুইজন আম্পায়ার থাকিবে। আম্পায়ার দুইজন মাঠের দুইধারে কোনাকুনি অবস্থান করিবেন। তাঁহারা খেলা পরিচালনা করিবেন, সময় ও গোলের হিসাব রাখিবেন, দুইটি পার্শ্ব লাইনের কাছে থাকিবেন ও বলটি দাগের বাহিরে গিয়াছে কিনা তাহার সংকেত করিবেন। (সময়ে সময়ে ফুটবল খেলার মত একজন আম্পায়ার ও দুইজন লাইন্‌স্‌ম্যান থাকে।

খেলার উদ্দেশ্য ও প্রণালীঃ—ষ্ট্রাইকিং সার্কেলের ভিতর হইতে ষ্টীক দ্বারা বল মারিয়া বিপক্ষের গোলের ভিতরে দিয়া বল ঢুকাইয়া গোল করা ও সেইরূপভাবে বিপক্ষকে গোল করিতে না দেওয়াই খেলার উদ্দেশ্য। সময়ের শেষে যে দল বেশীসংখ্যক গোল করিবে সেই বিজয়ী হইবে। কেবলমাত্র ষ্টিকের চ্যাপ্টা দিক দিয়া বল মারা চলিবে। বল খেলার সময় কখনই ষ্টিক কাঁধের উপরে উঠানো চলিবে না।

দুই দলের দলপতিদের সম্মুখে একজন আম্পায়ার টস করিয়া কোন দল মাঠের কোন অংশ লইবে, তাহা স্থির

করিবেন। তখন রেফারী বাঁশী বাজাইলে মাঠের মধ্যস্থল হইতে বুলি করিয়া খেলা আরম্ভ হইবে। সেই সময়ে খেলোয়াড়রা যাহার যাহার অংশে থাকিবে এবং অন্য কেহই বলের ৬ গজের ব্যবধানের মধ্যে আসিতে পারিবে না। এই নিয়ম ভঙ্গ করিলে আবার বুলি হইবে। খেলার অর্ধ বিরতির পর এবং প্রত্যেক গোলের পরই এইভাবে খেলা আরম্ভ হইবে। গোল না হওয়া পর্যন্ত ও বল মাঠের বাহিরে না যাওয়া পর্যন্ত কিংবা রেফারী অন্য কোন কারণে খেলা না থামানো পর্যন্ত খেলা চলিতে থাকিবে।

ফ্রি হিট্‌ঃ—কোন নিয়মভঙ্গ হইলে সেইস্থানে বলটিকে মাটিতে স্থিরভাবে রাখিয়া ষ্টিক দ্বারা মারিয়া খেলা পুনরায় আরম্ভ হয়। যে সব নিয়ম ভঙ্গ করিলে বিপক্ষকে ফ্রি হিট দেওয়া হয়, নিম্নে সেগুলি বলা হইল—

১। ষ্টিকের উল্টা দিক দিয়া খেলা।

২। বল খেলার সময় ষ্টিক কাঁধের উপর তোলা।

৩। বলটিকে নীচের দিকে মারা যাহাতে বলটি উঁচুতে উঠে। বলের তলায় আস্তে মারিয়া উঁচু করিয়া দেওয়া চলে।

৪। ইচ্ছা করিয়া শরীরের কোন অংশ দিয়া বল খেলা। বল থামাইতে হাত ব্যবহার করা যায়, তবে থামাইবার সঙ্গে সঙ্গে বলটিকে ছাড়িয়া দিতে হইবে।

৫। বলকে শরীরের কোন অংশ দিয়া খেলা।

৬। বিপক্ষের খেলোয়াড়ের ষ্টিকে মারা কিংবা অন্য-ভাবে বাধা জন্মানো।

৭। বিপক্ষের খেলোয়াড়ের খেলায় বাধা জন্মানো, তাকে ধাক্কা মারা, লাথিমারা কিংবা অন্যভাবে আঘাত করা।

৮। বিপজ্জনক ভাবে খেলা।

৯। ফ্রি হিট্ করার সময় বলটিকে উপরে তোলা। বলটিকে ঠেলিয়া দেওয়া চলিবে কিন্তু উপরে উঠানো চলিবে না। তাহা হইলে বিপক্ষ ফ্রি হিট পাইবে।

১০। ফ্রি হিট্ লওয়ার পর—অন্য কোন খেলোয়াড়ের বল না খেলা কিম্বা ছোঁওয়া পর্যন্ত বল খেলিতে চেষ্টা করা।

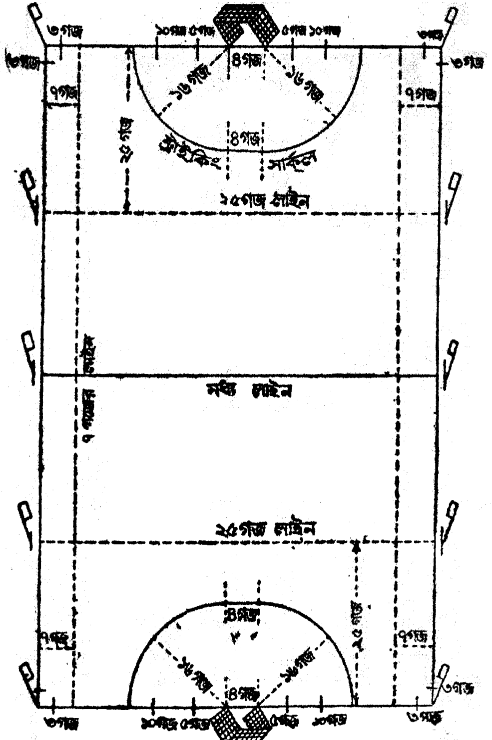
যদি এই অপরাধগুলির যে কোন একটি রক্ষণকারীর ষ্ট্রাইকিং সার্কেলের ভিতর আক্রমণকারী দলের দ্বারা ঘটে, তবে রক্ষণকারী দল ঐস্থান হইতে একটি ফ্রি হিট পাইবে। ষ্ট্রাইকিং সার্কেলের বাহিরে কোন দল এই অপরাধ করিলে বিপক্ষদল ঐ স্থান হইতে ফ্রি হিট্ পাইবে।

ফ্রি হিট্ লওয়ার সময় অন্য সব খেলোয়াড় বল হইতে অন্ততঃ পাঁচ গজ দূরে থাকিবে। যদি বলটি মারিবার সময় বলটি ষ্টিকে না লাগে, তবে আবার মারা হইবে, বল মারার

সময় বলটাকে স্থির ভাবে মাটিতে রাখিতে হইবে। যদি ইহা না করা হয়, তবে ফ্রি হিট্ আবার লইতে হইবে।

দ্রষ্টব্যঃ—গোল কিপার তার ষ্ট্রাইকিং সার্কেলের মধ্যে বলে লাথি মারিতে পারে কিম্বা শরীরের যে কোন অংশ দিয়া বল থামাইতে পারে। যদি রক্ষণকারী দলকে তাদের গোল লাইন হইতে ১৬ গজের মধ্যে কোন ফ্রি হিট্ দেওয়া হয়, তবে তারা সেই ১৬ গজের সোজাসুজি যে কোন স্থান হইতে বল মারিতে পারিবে।

পেনাল্টি কর্নারঃ—যদি রক্ষণকারী দলের ষ্ট্রাইকিং সার্কেলের ভিতর রক্ষণকারী দলের কেহ পূর্বে লিখিত অপরাধের যে কোন একটি করে, তবে আক্রমণকারী দল একটি পেনাল্টি কর্নার পাইবে। রক্ষণকারী দলের কেহ যদি ইচ্ছা করিয়া বলটি গোললাইনের উপর দিয়া মাঠের বাহিরে পাঠায়, তাহা হইলেও পেনাল্টি কর্নার দেওয়া হইবে। পেনাল্টি লওয়ার সময় বল রক্ষণকারী দলের গোল লাইনের উপরে, গোলের যে কোন দিকে ও গোল পোষ্ট হইতে অন্ততঃ ১০ গজ দূরে রাখিতে হইবে। সেই স্থান হইতে আক্রমণকারী দলের যে কেহ বলটি মারিবে। যখন বলটি মারা হইবে, তখন রক্ষণকারী দলের খেলোয়াড়েরা তাদের পা এবং ষ্টিক মাঠের ও গোল লাইনের বাহিরে



হকি খেলার মাঠের ছক

রাখিবে। রক্ষণকারী দল যদি অনিচ্ছাকৃতভাবে ২৫ গজের কম দূরত্ব হইতে বলটি গোল-লাইনের উপর দিয়া মাঠের বাহিরে পাঠায়, তবে বিপক্ষদল কর্নার হিট পাইবে। কর্নার পেনাল্টি কর্নারের মত, কেবল বলটি কর্নার পতাকার ৩ গজের মধ্যে রাখিয়া যে দিক দিয়া বলটি গোল লাইনের বাহিরে গিয়াছিল, সে দিক হইতে মারিতে হইবে।

বিহাইণ্ড (আউট) ঃ—যদি বল আক্রমণকারী দলের ষ্টিক লাগিয়া রক্ষণকারী দলের গোল লাইনের উপর দিয়া মাঠের বাহিরে যায়, তবে 'বিহাইণ্ড' হইবে। যদি বল রক্ষণকারী দলের ষ্টিকে অনিচ্ছাকৃত ভাবে লাগিয়া এবং গোল না হইয়া লাইন পার হইয়া যায় এবং তখন যদি সেই খেলোয়াড় গোল লাইন হইতে ২৫ গজ কিম্বা বেশী দূরে থাকে, তবে বিহাইণ্ড দেওয়া হইবে। বল গোল লাইন হইতে ১৬ গজ দূরে রাখিয়া রক্ষণকারী দলের কেহ মারিবে।

বুলি ঃ—বুলি করিয়া খেলা আরম্ভ ও প্রত্যেক গোলের পর খেলা সুরু করা হয়।

বুলি করার সময় যে স্থান হইতে বুলি করা হইবে, সে স্থানে দুই দলের দুইটি খেলোয়াড় এমন ভাবে মুখোমুখি দাঁড়াইবে, যেন তাদের মাঝখানে বলটি মাটিতে থাকে এবং তাহাদের দক্ষিণ দিকের কাঁধ যাহার যাহার গোল লাইনের দিকে থাকে। ঐ অবস্থায় দুই জন একই সঙ্গে তাহাদের

ডান দিকের মাটিতে ষ্টিক দিয়া আঘাত করিয়া প্রত্যেকে প্রত্যেকের বিপক্ষের ষ্টিকে আস্তে আঘাত করিবে। এইরূপে তিন বার আঘাত করার পর তাহাদের যে কেহ বলটি মারার সাথে সাথে খেলা আরম্ভ হইবে।

বুলি করার সময় সব খেলোয়াড়ের নিজেদের গোল লাইনের দিকে থাকিবে এবং বলের ৫ গজের মধ্যে দাঁড়াইতে পারিবে না। সার্কেলের ভিতরে হইলে গোল লাইনের ৫ গজের মধ্যে কোন বুলি হইবে না। কেবল মাত্র পেনাল্টি বুলি হইতে পারে।

বুলি ঠিকমত না করিলে আবার করিতে হইবে। বুলি বার বার ঠিকমত না করিলে আম্পায়ার সেই স্থান হইতে অপর পক্ষকে ফ্রি হিট্ দিতে পারেন। সার্কেলের ভিতর রক্ষণকারী দল পুনঃ পুনঃ ভুল বুলি করিলে পেনাল্টি কর্নার দেওয়া যাইতে পারে।

পেনাল্টি বুলিঃ—গোল করিতে বাধা দেওয়ার জন্য রক্ষণকারী খেলোয়াড়দের কেহ ইচ্ছাকৃতভাবে সার্কেলের ভিতর কোন অপরাধ করিলে পেনাল্টি বুলি দেওয়া হয়।

রক্ষণকারী দলের কেহ যদি সার্কেলের ভিতরে অনিচ্ছাকৃত ভাবে অপরাধ করে, যাহা না করিলে হয়তো গোল হইত, সে ক্ষেত্রেও বিপক্ষ দলকে পেনাল্টি বুলি দেওয়া হয়।

দোষী খেলোয়াড় (সে অপারগ হইলে অন্য কোন খেলোয়াড়) ও বিপক্ষ দলের যে কোন খেলোয়াড় গোল লাইন হইতে ৩ গজ দূরে ও তাহার মাঝামাঝি জায়গা হইতে বুলি করিবে। গোল-কিপার বুলি করিলে তাহার সব সরঞ্জাম গায়ে রাখিতে হইবে, কেবল হাতের দস্তানা খুলিতে পারে।

পেনাল্টি বুলি করিবার সময় যদি বল গোলের মধ্য দিয়া যায়, তবে গোল হইবে। যদি বল রক্ষণকারীর ষ্টিকে লাগিয়া গোলের বাহির দিয়া গোল-লাইন পার হয়, তবে আবার বুলি করতে হইবে। যদি আক্রমণকারীর ষ্টিকে লাগিয়া বল গোলের ভিতর দিয়া না গিয়া গোল-লাইন পার হয় অথবা বল যদি সার্কেল্ পার হয়, তবে ২৫ গজ লাইনের মাঝামাঝি বুলি করিয়া খেলা আরম্ভ হইবে।

পেনাল্টি বুলির সময় অন্য সব খেলোয়াড় ২৫ গজ লাইনের উপরে থাকিবে।

রোল ইন (থ্রো):—পার্শ্ব লাইন পার হইলে যে দলের খেলোয়াড় শেষ স্পর্শ করিয়াছিল, তাহার বিপক্ষ দলের কেহ বল খেলার মাঠে হাত দিয়া গড়াইয়া (ছুড়িয়া নয়) দিবে। রোল ইন্ করার সময় সেই খেলোয়াড় বল যে স্থান দিয়া বাহিরে গিয়াছিল, সেই স্থানের পার্শ্ব লাইনের বাহিরে দাঁড়াইবে। তাহার ষ্টিক, পা, হাত পার্শ্ব-লাইনের

বাহিরে থাকিবে। বলটি অন্য কোন খেলোয়াড় না খেলা পর্যন্ত সে খেলিতে পারিবে না। অন্য সব খেলোয়াড় ৭ গজ লাইনের বাহিরে ষ্টিক সহ থাকিবে।

যে রোল ইন্ করিতেছে, সে এই আইন ভঙ্গ করিলে বিপক্ষ দল রোল ইন্ পাইবে, অন্য কেহ এই আইন ভঙ্গ করিলে রোল ইন্ আবার লইতে হইবে।

অফ্-সাইডঃ—আক্রমণকারী কোন খেলোয়াড় বিপক্ষের মাঠের অর্ধাংশে থাকাকালীন যদি বল তাহার পিছনে থাকে এবং তাহার ও বিপক্ষের গোল লাইনের মধ্যে অন্ততঃ তিনজন বিপক্ষের খেলোয়াড় না থাকে, তবে সে অফ্ সাইড হইবে। কিন্তু সে যদি সেই অবস্থায় খেলার সময় কোনরূপ বাধা না জন্মায়, তবে আম্পায়ার অফ্-সাইড নাও দিতে পারেন। যে স্থানে অফ্ সাইড হইয়াছে, বিপক্ষ দল সেই স্থান হইতে একটি ফ্রি হিট্ লইবে।

দ্রষ্টব্যঃ—যদি আইন-ভঙ্গ দ্বারা কোন দল সুবিধা পায়, তবে আম্পায়ার ইচ্ছা করিলে কোন শাস্তির ব্যবস্থা নাও করিতে পারেন। পুনঃপুনঃ অপরাধ করিলে কিংবা বিপজ্জনক ভাবে খেলিলে আম্পায়ার খেলোয়াড়কে সতর্ক করিয়া দিতে পারেন অথবা মাঠ হইতে সাময়িক ভাবে কিংবা একেবারে বাহির করিয়া দিতে পারেন।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ

ওয়াটার পোলো

ওয়াটার পোলো একটা আনন্দজনক খেলা। ইহা আন্তর্জাতিক অলিম্পিক ক্রীড়া-প্রতিযোগিতার অন্তর্ভুক্ত। ইহা সহজেই আমাদের সহরে ও গ্রামে প্রচলিত করা যাইতে পারে।

খেলার স্থান:—যে কোন একটা পুকুর যার গভীরতা ৩ ফুটের কম নয়, সেখানে এ খেলা চলিতে পারে। খেলার স্থান লম্বায় ৩০ মিটার (বা গজ)-এর বেশী ও চওড়ায় ২০ মিটার(বা গজ)-এর বেশী হইবে না। চারিকোণে চারিটি খুঁটীর সাথে দড়ি বাঁধিয়া সাধারণতঃ খেলার স্থান নির্দিষ্ট করা হয়। এই সীমানা এমনভাবে নির্দিষ্ট করা দরকার, যাহাতে বিচারক ও খেলোয়াড়দের বুঝিতে অসুবিধা না হয়। এ দড়িতে মধ্যরেখা, ৪ মিটার (বা গজ)-এর চিহ্ন ও ২ মিটার (বা গজ)-এর চিহ্ন দেওয়া থাকিবে। সাধারণতঃ দড়ির সাথে লালরঙের কাপড়ের টুকরা বাঁধিয়া এই চিহ্ন দেওয়া চলে।

খেলার স্থানের পাশ দিয়া এধারে-ওধারে রেফারীর যাতায়াতের জন্য স্থান থাকিবে। (চিত্রে দ্রষ্টব্য)

গোল-পোষ্ট ঃ—গোল-পোস্ট ও তাহার উপরের বার চতুষ্কোণ কাঠের কিংবা অন্য কোন দ্রব্যের হইতে পারে। গোল পোষ্টের ভিতরের ব্যবধান ১০ ফুট হইবে ও উপরের বারের উচ্চতা জল হইতে ৩ ফুট হইবে।

গোল-পোস্ট গোল-লাইনের ঠিক মাঝখানে দুই খালি বড় ড্রামের সাথে বাঁধিয়া ভাসমান অবস্থান রাখা হয়। গোল-পোষ্টের পিছনটা জল দিয়া ঘেড়া থাকে।

সাজ-সরঞ্জাম ঃ—একটি ওয়াটার পোলো বল, রেফারীর বাঁশী, রেফারীর একটি সাদা ও একটি গাঢ়নীল নিশান, গোল-বিচারকের একটি সাদা ও একটি লাল নিশান, সময়রক্ষকের ঘড়ি ও বাঁশী, খেলোয়াড়দের সাদা ও নীল টুপি, গোলপোস্ট।

খেলোয়াড় ঃ—এক এক দলে ৭ জন করিয়া খেলোয়াড় ও ৪ জন রিজার্ভ থাকে। তাহাদের মধ্যে একজন গোলরক্ষক থাকে। একদল সাদা টুপি ও অন্য দল নীল টুপি পরিবে। গোলকিপারেরা লালটুপি পড়িবে।

বিচারক ঃ—একজন রেফারী, একজন সময়রক্ষক ও দুইজন গোল বিচারক থাকিবে।

রেফারী সমস্ত খেলা পরিচালনা করিবেন।

সময়রক্ষক খেলার সময় রাখিবেন এবং শেষ সময় ও অর্ধ সময়ের সংকেত করিবেন। এই খেলার জন্য একটা

বিশেষ রকমের ঘড়ি ব্যবহার করা হয়, যাহাতে প্রকৃত খেলার সময় রাখা যায়।

গোল-বিচারকেরা গোল-লাইনের সমান্তরাল স্থানে বসিবেন। গোল থ্রো (আউট) হইলে সাদা নিশান ও কর্ণার হইলে লাল নিশান ও গোল হইলে দুইটি নিশানই নাড়িয়া সংকেত করিবেন।

সময়ঃ—প্রতিভাগে ৫ মিনিট করিয়া চারভাগে খেলা হইবে। প্রতিভাগের পর ২ মিনিট বিরতি হইবে, ও প্রত্যেক বিরতির সময়ে দুইটি দল দিক পরিবর্তন করিবে।

সময় বলিতে ঠিক যতক্ষণ খেলা হয়, তাহা বুঝায়।

খেলার প্রণালী ও উদ্দেশ্যঃ—কোন্ দলের দলপতি টস্ করিয়া কোন দল কোনদিক লইবে, তাহা স্থির করিবেন। যে টসে জিতিবে সে দিক স্থির করিলে অন্য দল কোন রংয়ের টুপি পড়িবে, তাহা স্থির করিবে।

আরম্ভের সময় দুইটি দল তাহাদের নিজ নিজ গোল-লাইনের উপরে অবস্থান করিবে। তাহারা পোষ্ট হইতে অন্ততঃ ৩ গজ দূরে থাকিবে। গোল-পোষ্টের ভিতরে মাত্র দুইজন খেলোয়ার থাকিতে পারে। রেফারী বাঁশী বাজাইয়া বল মাঠের মাঝখানে ফেলিয়া দিলে খেলা আরম্ভ হইবে। খেলোয়াড়েরা সাঁতরাইয়া বলটি ধরিয়া পরস্পর ছুড়িয়া খেলিতে থাকিবে। যদি অন্ততঃ দুইজন খেলোয়ার ছুঁইয়া

বলটি বিপক্ষের গোলের ভিতরে ঢুকাইতে পারে, তবে একটি গোল হইবে। যথাসম্ভব বেশী গোল করাই খেলার উদ্দেশ্য। যে দল নির্দিষ্ট সময়ে বেশী গোল করিতে পারিবে, তাহারাই জয়ী হইবে।

সব খেলোয়াড়ই সব জায়গায় যাইতে পারিবে ; কেবল গোলরক্ষক তাহার দিকের ৪ গজের সীমানার ওপারে যাইতে পারিবে না এবং বলটি মধ্য-লাইনের ওপারে মারিতে পারিবে না।

গোল-থ্রো ও কর্ণার-থ্রো :—যদি বল গোল না হইয়া রক্ষণকারী দলের গোল লাইন পার হইয়া যায়, তবে সেটী গোল থ্রো হইবে। রক্ষণকারী দলের গোলরক্ষক গোল-পোষ্টের ভিতর হইতে বলটি ছুড়িয়া দিবে।

যদি বল রক্ষণকারী দলের কাহারো গায়ে লাগিয়া গোল লাইন পার হয়, তবে কর্ণার থ্রো হইবে। তখন আক্রমণকারী দলের কেহ সেই দিকের ২ গজ চিহ্নের নিকট হইতে বলটি ছুড়িয়া দিবে। সেই সময়ে রক্ষণকারী দলের গোলরক্ষক ব্যতীত আর কেহই ২ গজ লাইনের ভিতরে থাকিতে পারিবে না।

ফ্রি থ্রো :—যদি ফাউল হয় কিংবা লাইনের উপর দিয়া বল খেলার মাঠের বাহিরে যায়, তবে সেই স্থান

হইতে ফ্রি থ্রো দেওয়া হইবে। ঐ সময়ে খেলোয়াড়েরা যে কোন জায়গায় থাকিতে পারে।

যদি আঘাতের জন্য বন্ধ করিতে হয় কিংবা দুই দলের খেলোয়াড় এমন ভাবে ফাউল করে, যাহা রেফারী স্থির করিতে পারেন না, তখন রেফারী বলটি লইয়া যে স্থানে বল ছিল, সেই স্থানে বল ছুড়িয়া দিবেন। ইহাকে নিউট্রল থ্রো বলে।

যদি কোন আক্রমণকারী দলের খেলোয়াড়কে রক্ষণ-কারী দলের কেহ নিজেদের ৪ গজের মধ্যে ফাউল করে, তবে আক্রমণকারী দলের খেলোয়াড়কে পেনাল্টি থ্রো করিতে দিতে হইবে। যদি ফাউল সাংঘাতিক হয়, তবে রক্ষণকারী দলের সেই খেলোয়াড়কে জল হইতে বাহির করিয়া দেওয়া যাইতে পারে। যে পেনাল্টি থ্রো করিবে, সে ৪ গজ লাইনের যে কোন স্থান হইতে থ্রো লইতে পারে। রেফারী বাঁশী সংকেত করার সাথে সাথে সে বলটি গোলে মারিবে। বলটি গোল পোস্টে লাগিয়া ফিরিয়া আসিলে আবার যে কেহ গোলে মারিয়া গোল করিতে পারে। পেনাল্টি থ্রোর সময়ে গোলরক্ষক ব্যতীত কেহই ৪ মিটার লাইনের মধ্যে থাকিতে পারিবে না। গোল-রক্ষক গোল-লাইনে থাকিবে। অন্য সব খেলোয়াড়েরা যে থ্রো লইতেছে, তাহার থেকে অন্ততঃ ১ মিটার (বা ১গজ)

দূরে থাকিবে। পেনাল্টি থ্রো যদি ঠিকমত না লওয়া হয়, তবে সেই স্থান হইতে অপরপক্ষ একটি ফ্রি থ্রো পাইবে।

প্রত্যেক থ্রোর সময় রেফারী বাঁশী বাজাইয়া যে থ্রো করিবে, তাহার টুপির রংয়ের নিশান দেখাইবেন।

ফাউল ঃ—ফাউল দুই প্রকার—

(ক) সাধারণ ফাউল, যথা ঃ

(১) খেলা আরম্ভের সংকেত করার পূর্বে গোল লাইন ছাড়িয়া আসা।

(২) বল ডুবাইয়া দেওয়া।

(৩) বলে ঘুসি মারা।

(৪) বিপক্ষের খেলোয়াড়ের মুখে জল ছিটানো।

(৫) রেফারী বল ছুড়িয়া দিলে, তাহা জলে পড়ার আগে মারা।

(৬) বিপক্ষের হাতে বল না থাকিলে, তাহার সাঁতারে বাধা দেওয়া কিংবা ধাক্কা মারা।

(৭) দুই হাতে বল ছোঁওয়া। (একমাত্র গোল-রক্ষকই দুই হাতে বল ধরিতে পারে।)

(৮) বিপক্ষের ২ মিটার লাইনের মধ্যে বল ছাড়া থাকা। (বল সম্মুখ ভাগে থাকিলে সেখানে থাকা চলিবে।)

(৯) গোলরক্ষকের মধ্য লাইনের ওপারে বল মারা কিংবা ৪ মিটার লাইনের ওপারের বল ছোঁওয়া বা যাওয়া।

(১০) অযথা খেলার সময় নষ্ট করা।

শাস্তি ঃ—যে দলের খেলোয়াড় এই সব অপরাধ করিবে, তাহার বিপক্ষ দলের খেলোয়াড় ঐ স্থান হইতে একটি ফ্রি থ্রো পাইবে। এই সব থ্রো হইতে সরাসরি গোল হইবে না, অন্ততঃ আরও একজন খেলোয়াড় সেই বল ছুঁইলে, তবেই গোল হইবে।

(খ) মেজর বা গুরুতর ফাউল, যথা ঃ

(১) বল হাতে না থাকাকালীন কোন খেলোয়াড়কে ডুবাইয়া দেওয়া। (বল হাতে থাকিলে তাকে ডুবানো চলে।)

(২) বিপক্ষের খেলোয়াড়কে পা দিয়া কিংবা হাত দিয়া মারা।

(৩) ৪ মিটারের মধ্যে ফাউল করা (যাহা না করিলে হয়তো গোল হইত)।

(৪) রেফারীর আদেশ লঙ্ঘন করা।

(৫) ফ্রি থ্রো, কর্ণার থ্রো, পেনাল্টি থ্রো বা গোল-থ্রো লওয়ার সময় বাধা দেওয়া।

শাস্তি ঃ—বিপক্ষ দলের খেলোয়াড় ঐ স্থান হইতে ফ্রি থ্রো পাইবে এবং যে খেলোয়াড় অপরাধ করিয়াছিল, তাহাকে জল হইতে তুলিয়া দিতে হইবে। সাধারণতঃ যে কোন একটি দিকে গোল না হওয়া পর্যন্ত খেলোয়াড়কে বাহিরে থাকিতে হয়, কিন্তু রেফারী ইচ্ছা করিলে তাহাকে সমস্ত খেলার সময়ের জন্যও বাহির করিয়া দিতে পারেন।

এই ক্ষেত্রে শুধু (১) এবং (২) অপরাধের জন্য পেনাল্টি থ্রো দেওয়া হয় এবং তাহা যদি ৪ মিটার সীমানার মধ্যে হয়।

গোল ঃ—অন্ততঃ দুইজন খেলোয়াড় বলটি খেলিয়া বলটিকে গোলপোস্টের ভিতরে ঢুকাইলে গোল হয়। প্রত্যেক গোলের পরে খেলোয়াড়েরা যাহার যাহার মাঠের অর্ধাংশে থাকিবে। বলটি মাঠের মাঝখানে থাকিবে। রেফারীর সংকেতের সাথে যে দল গোল খাইয়াছে, সেই দলের কোন খেলোয়াড় বলটিকে পিছনে ছুড়িয়া দিলেই খেলা আরম্ভ হইবে। এটি ঠিকমত করা না হইলে রেফারী আবার থ্রো করিতে নির্দেশ দিবেন।

সাধারণ নিয়ম ঃ—আঘাত না পাইলে কিংবা বিরতির সময় ব্যতীত রেফারীর অনুমতি ছাড়া কোন খোলায়াড় জল হইতে বাহিরে যাইতে পারিবে না। খেলার সময় মাটিতে দাঁড়ানো চলিবে না। আঘাত লাগিলে কিংবা বিরতির সময় রেফারীর অনুমতি লইয়া খেলোয়াড় বদল করা চলে।

খেলা ড্র হইলে ৩ মিনিট ৩ মিনিট করিয়া অতিরিক্ত সময় খেলানো চলে।

সপ্তম পরিচ্ছেদ

ক্রিকেট

মন্তব্য ঃ—ক্রিকেট ইংরাজদের একটা প্রিয় খেলা। ইংরাজরা আমাদের দেশে ইহার প্রচলন করিয়াছে।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা ঃ—এক একটি দলে ১১জন লইয়া খেলা হয়। খেলোয়াড়েরা ইচ্ছামত মাঠে দাঁড়াইতে পারে। তবে সাধারণতঃ যেভাবে দাঁড়ায়, তাহা চিত্রে দেখান হইয়াছে।

খেলার মাঠ ঃ—খুব বড় প্রায় বৃত্তাকার মাঠে এই খেলা হয়। সেই মাঠের মধ্যে ২২ গজ ব্যবধানে তিন-তিনটা করিয়া কাঠের লাঠি পোতা হয় ও ইহারা মাটিতে এমনভাবে পোতা থাকে যাহাতে ইহাদের তিনটা একত্রে ৯ ইঞ্চির বেশী জায়গা না লয়। ইহাকে 'উইকেট' বলা হয়। উইকেট দুইটি পরস্পর মুখামুখি থাকিবে। এই উইকেট দুইটির ভিতর দিয়া একটি ৮ ফুট ৮ ইঞ্চি লম্বা লাইন থাকিবে। তাকে বোলিং ক্রীজ বলা হয়। উইকেটের ৪ ফুট সাম্নে একটি লাইন থাকিবে। যাহাকে বলা হয় পপিং ক্রীজ্। (চিত্রে দ্রষ্টব্য)

খেলার বিবরণ ঃ দুইটি দলের একটি দল ফিল্ডিং ও অন্য দল ব্যাটিং করে। কোন দল ফিল্ডিং ও কোন

দল ব্যাটিং করিবে, তাহা দলপতিরা বিচারকদের সম্মুখে টস করিয়া স্থির করে। যে দল টসে জিতিবে, তাহার দলপতি প্রথমে ব্যাটিং করিবেন না ফিল্‌ডিং করিবেন, তাহা স্থির করেন। যে দল ব্যাটিং করে তাহাদের সবাই আউট হইলে তাহাদেরকে ফিল্‌ডিং করিতে হয়।

একবার ব্যাটিং ও একবার ফিল্‌ডিং মিলিয়া একটি দলের ইনিংস হয়।

প্রত্যহ একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য খেলা হয়। খেলার আরম্ভে ব্যাটিং দলের দুইজন ব্যাট্‌স্‌ম্যান দুই দিকের উইকেটে ব্যাট করিতে নামে। বিপক্ষ দলের একজন খেলোয়াড (বোলার) তখন উল্‌টা দিকের উইকেট হইতে সেই ব্যাট্‌স্‌ম্যানকে বল করিয়া আউট করিতে চেষ্টা করে, ব্যাট্‌স্‌ম্যান সেই বলটি ব্যাট দিয়া মারিয়া অন্য দিকের উইকেটে দৌড়াইয়া যাইতে চেষ্টা করে এবং সেই উইকেটের ব্যাট্‌স্‌ম্যান দৌড়াইয়া এই দিকে আসিতে চেষ্টা করে। যদি দুইজনে আউট না হইয়া সফল হয়, তবে একটি রান হয়। এইভাবে বল জোরে মারিয়া বেশী রান করাই খেলার উদ্দেশ্য। যে ব্যাট্‌স্‌ম্যান আউট হইবে, তাহার খেলা সেই ইনিংসের মত সাঙ্গ হইবে। কোন ব্যাট্‌সম্যান একই ইনিংসে একবারের বেশী ব্যাট করিতে পারে না।

বল ও ওভার :—একজন বোলার এক নাগাড়ে ৬ টার বেশী বল করিতে পারিবে না, ইহাকে ওভার বলে। বলটিকে কাঁধের উপর দিয়া হাত ঘুরাইয়া বোলিং করিতে হইবে। বলটি ছুড়িয়া দেওয়া চলিবে না। বল করার সময় বোলারের অন্ততঃ একটি পা বোলিং ক্রীজের পিছনে থাকিবে। ইহা না করিলে বিচারক "নো বল" ডাকিবেন। "নো বল" হইলে ব্যাট্‌স্‌ম্যান আউট হইবে না। ব্যাট্‌সম্যান "নো বল" মারিতে পারে ও রান করিতে পারে। কিন্তু কোন রান না হইলে "নো বলের" জন্য একটি রান যোগ করা হইবে।

যদি বোলার এমন বল করে, যাহা বিচারকের মতে ব্যাট্‌স্‌ম্যানের নাগালের বাহিরে, তবে তিনি "ওয়াইড বল" ডাকিবেন। ওয়াইড বলে একটি রান্‌ যোগ হয়।

বাউণ্ডারি :—বল মারিয়া মাঠের বাহিরে ফেলিলে বাউণ্ডারি হয়। যদি ব্যাটে লাগিয়া বল উঁচু হইয়া মাঠের বাহিরে যায়, তবে ওভার বাউণ্ডারি হয়। সাধারণতঃ ব্যাট্‌স্‌ম্যান বাউণ্ডারিতে ৪ রান ও ওভার বাউণ্ডারিতে ৬ রান পায়।

বাই, লেগ্‌বাই :—যদি ব্যাটে না লাগিয়া বল চলিয়া যায় ও তাহাতে রান করা হয়, তবে সে রান 'বাই রান' বলিয়া অভিহিত হয়। যদি ব্যাট্‌স্‌ম্যানের হাত ব্যতীত

অন্য কোন অংশে বল লাগিয়া যায়, তবে তাহা হইতে রান হইলে "লেগ বাই" হয়।

আউট ঃ—ব্যাট্স্ম্যান এই কয়টি কারণে আউট (অর্থাৎ সেই ইনিংসের জন্য অবসর) হইবে ঃ

(১) বোল্ড ঃ যদি বোলারের বল তার উইকেটে লাগে।

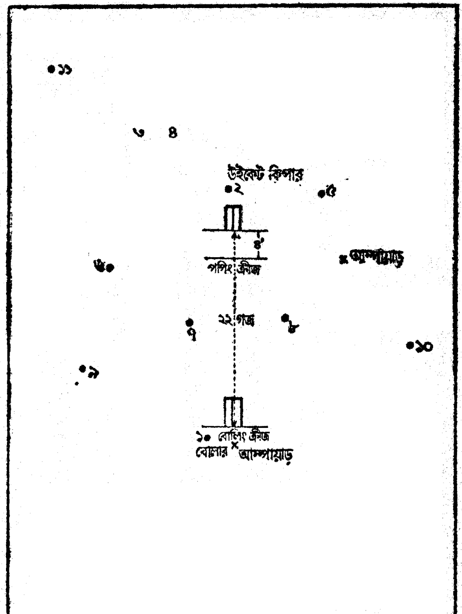
(২) কট ঃ বল মারার পর সেটি মাটিতে পড়ার আগে যদি কোন ফিল্ড্স্ম্যান হাত কিংবা শরীরের যে কোন অংশ দিয়া ধরিয়া ফেলে।

(৩) হাত দিয়া বল ধরা ঃ হাত দিয়া বল ধরিলে।

(৪) দুইবার বল মারা ঃ যদি সে দুইবার ব্যাট দিয়া বল মারে। তবে সে নিজের উইকেট রক্ষার জন্য প্রয়োজন হইলে একাধিক বার বল মারিতে পারে।

(৫) ব্যাট দিয়া উইকেট মারা ঃ যদি বল খেলার সময় সে ব্যাট দিয়া কিংবা শরীরের যে কোন অংশ দিয়া সে উইকেট স্পর্শ করে।

(৬) এল. বি. ডবলিউ (উইকেটের সম্মুখে পা রাখা) ঃ যদি কোন বল সে ব্যাট কিংবা হাতের কব্জি ব্যতীত শরীরের অন্য কোন অংশ দিয়া থামায়। আম্পায়ার যদি মনে করেন যে, বলটি সোজা ছিল এবং সে শরীর দিয়া না



ক্রিকেট খেলার মাঠের ছক

থামাইলে বলটি উইকেটে লাগিত, তবেই ব্যাটস্‌ম্যান আউট হইবে,—না হইলে নয়।

(৭) বাধা সৃষ্টি করা: যদি সে ইচ্ছাকৃত ভাবে খেলার বাধা সৃষ্টি করে।

(৮) রান আউট: রান লওয়ার সময় সে যদি অপর দিকে পপিং ক্রীজে পৌঁছানোর পূর্বে সেই দিকের উইকেট বল দিয়া ফেলিয়া দেওয়া হয়।

(৯) ষ্টাম্পড্: যদি সে বল খেলায় সময় পপিং ক্রীজের বাহিরে থাকে ও উইকেট-কিপার বল দিয়া তার উইকেট ফেলিয়া দেয়।

ফিল্ডস্‌ম্যান, উইকেট-কিপার ও বোলার:— ফিল্ডস্‌ম্যানেরা মাঠের যে কোন জায়গায় দাঁড়াইতে পারে ও শরীরের যে কোন অংশ দিয়া বল খেলিতে পারে। ফিল্ডস্‌ম্যানদের মধ্যে একজন উইকেট কিপার থাকিবে। সে বোলারের উল্টা দিকের উইকেটের পিছনে দাঁড়াইবে।

বোলার উল্টা দিকের উইকেটের পিছন দিক হইতে বল করিবে। তাহার ৬টি শুদ্ধ বল (নো বল ও ওয়াইড বল বাদে) দেওয়া হইলে আম্পায়ার 'ওভার' ডাকিবেন। তখন অন্য দিক হইতে অন্য বোলার বল করিবে ও অন্য দিকের ব্যাট্‌স্‌ম্যান বল খেলিবে। উইকেট

কিপার ও তৎসঙ্গে ফিল্ডস্‌ম্যানেরা স্থান পরিবর্তন করিবে।

দলের দলপতি কে কোথায় দাঁড়াইবে, কে বল করিবে, কে ব্যাট করিবে, টসে জিতিলে কি করা হইবে, এ সবই স্থির করে।

আম্পায়ার :—দুইজন আম্পায়ার (বিচারক) থাকেন। একজন বোলারের দিকে উইকেটের পিছনে ও অন্যজন উল্টা দিকের ব্যাট্‌স্‌ম্যানের পিছন দিকে। তাঁহারা আউট্‌ বাউণ্ডারি, নো-বল, ওয়াইড বল, ওভার ইত্যাদি সম্বন্ধে তাঁদের নির্দেশ দেন।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—ফিল্ড্‌স্‌ম্যানদের কেহ আপীল (হাউ ইজ দ্যাট্‌) না করিলে তাঁহারা আউট দিতে পারেন না। সাধারণতঃ বোলারের দিকের বিচারকই এ সব বিষয়ে মতামত দিয়া থাকেন। তবে বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে অন্য দিকের বিচারকও মতামত দিতে পারেন।

সাজ-সরঞ্জাম :—ব্যাট, পায়ের প্যাড, হাতের গ্লাভ, বল, ষ্টাম্প ও তাহার উপরের বেইল প্রয়োজন হয়।

খেলার ফলাফল :—দুই ইনিংস (অর্থাৎ দুইবার ব্যাটিং ও দুইবার ফিল্‌ডিং) খেলিয়া যে দল বেশী রান করিতে পারিবে, সেই দলই জয়ী হইবে।

সময় নির্দিষ্ট থাকিলে সেই সময়ের মধ্যে যদি দুই ইনিংস শেষ না হয়, তবে খেলা ড্র (সমান সমান) হয়।

দলপতি ইচ্ছা করিলে তাহার দলের সকলের ব্যাটিং শেষ হওয়ার আগেই তাহাদের খেলা শেষ বলিতে পারেন।

অষ্টম পরিচ্ছেদ

ব্যাডমিনটন

মন্তব্য :—ব্যাডমিনটন খেলা প্রথমে ইংলণ্ডে আরম্ভ হয়। পরে ইহা পৃথিবীর সর্বত্র ছড়াইয়া পড়িয়াছে। বর্তমানে ইহা আমাদের দেশের একটি জনপ্রিয় খেলা।

সরঞ্জাম :—র‍্যাকেট, সাট্‌ল্‌কক্‌, জাল ও ষ্ট্যাণ্ড।

খেলার মাঠ :—খেলার মাঠ দৈর্ঘ্যে ৪৪ ফুট ও প্রস্থে ২০ ফুট হইবে। মাঠটি মাঝখানে জাল দ্বারা সম দুইভাগে ভাগ করা থাকিবে। অন্যান্য অংশ চিত্রে প্রদর্শিত অংশের মত হইবে। সব চিহ্ন ১½" চওড়া লাইন দ্বারা দাগ দেওয়া থাকিবে। জালটি দুইটি পোষ্টের সহিত শক্ত করিয়া বাঁধা থাকিবে। ইহার মধ্যভাগ মাটি হইতে ৫ ফুট উঁচু থাকিবে (চিত্রে দ্রষ্টব্য)।

খেলোয়াড় :—এক এক দিকে এক এক জন অথবা দুই দুই জন খেলোয়াড় থাকে। এক একজন করিয়া খেলোয়াড় থাকিলে তাহাকে 'সিঙ্গল্‌স্‌' ও দুই দুইজন করিয়া খেলোয়াড় থাকিলে তাহাকে 'ডবল্‌স্‌' খেলা বলা হয়। সিঙ্গলস্‌ খেলায় খেলার মাঠ ছোট হয় (সরু দাগ দিয়া চিত্রে দেখানো আছে)। খেলা আরম্ভ করার সময় খেলোয়াড়েরা চিত্রে প্রদর্শিত স্থানে অবস্থান করে।

থামাইলে বলটি উইকেটে লাগিত, তবেই ব্যাটস্‌ম্যান আউট হইবে,—না হইলে নয়।

(৭) বাধা স্থষ্টি করা : যদি সে ইচ্ছাকৃত ভাবে খেলার বাধা স্থষ্টি করে।

(৮) রান আউট : রান লওয়ার সময় সে যদি অপর দিকে পপিং ক্রীজে পৌঁছানোর পূর্বে সেই দিকের উইকেট বল দিয়া ফেলিয়া দেওয়া হয়।

(৯) ষ্টাম্পড্ : যদি সে বল খেলায় সময় পপিং ক্রীজের বাহিরে থাকে ও উইকেট-কিপার বল দিয়া তার উইকেট ফেলিয়া দেয়।

ফিল্ডস্‌ম্যান, উইকেট-কিপার ও বোলার ঃ— ফিল্ডস্‌ম্যানেরা মাঠের যে কোন জায়গায় দাঁড়াইতে পারে ও শরীরের যে কোন অংশ দিয়া বল খেলিতে পারে। ফিল্ডস্‌ম্যানদের মধ্যে একজন উইকেট কিপার থাকিবে। সে বোলারের উল্টা দিকের উইকেটের পিছনে দাঁড়াইবে।

বোলার উল্টা দিকের উইকেটের পিছন দিক হইতে বল করিবে। তাহার ৬টি শুদ্ধ বল (নো বল ও ওয়াইড বল বাদে) দেওয়া হইলে আম্পায়ার 'ওভার' ডাকিবেন। তখন অন্য দিক হইতে অন্য বোলার বল করিবে ও অন্য দিকের ব্যাট্‌স্‌ম্যান বল খেলিবে। উইকেট

কিপার ও তৎসঙ্গে ফিল্ডস্‌ম্যানেরা স্থান পরিবর্তন করিবে।

দলের দলপতি কে কোথায় দাঁড়াইবে, কে বল করিবে, কে ব্যাট করিবে, টসে জিতিলে কি করা হইবে, এ সবই স্থির করে।

আম্পায়ার :—দুইজন আম্পায়ার (বিচারক) থাকেন। একজন বোলারের দিকে উইকেটের পিছনে ও অন্যজন উল্টা দিকের ব্যাট্‌স্‌ম্যানের পিছন দিকে। তাঁহারা আউট্‌ বাউণ্ডারি, নো-বল, ওয়াইড বল, ওভার ইত্যাদি সম্বন্ধে তাঁদের নির্দেশ দেন।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—ফিল্ড্‌স্‌ম্যানদের কেহ আপীল (হাউ ইজ দ্যাট্‌) না করিলে তাঁহারা আউট দিতে পারেন না। সাধারণতঃ বোলারের দিকের বিচারকই এ সব বিষয়ে মতামত দিয়া থাকেন। তবে বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে অন্য দিকের বিচারকও মতামত দিতে পারেন।

সাজ-সরঞ্জাম :—ব্যাট, পায়ের প্যাড, হাতের গ্লাভ, বল, ষ্টাম্প ও তাহার উপরের বেইল প্রয়োজন হয়।

খেলার ফলাফল :—দুই ইনিংস (অর্থাৎ দুইবার ব্যাটিং ও দুইবার ফিল্‌ডিং) খেলিয়া যে দল বেশী রান করিতে পারিবে, সেই দলই জয়ী হইবে।

সময় নির্দিষ্ট থাকিলে সেই সময়ের মধ্যে যদি দুই ইনিংস শেষ না হয়, তবে খেলা ড্র (সমান সমান) হয়।

দলপতি ইচ্ছা করিলে তাহার দলের সকলের ব্যাটিং শেষ হওয়ার আগেই তাহাদের খেলা শেষ বলিতে পারেন।

অষ্টম পরিচ্ছেদ

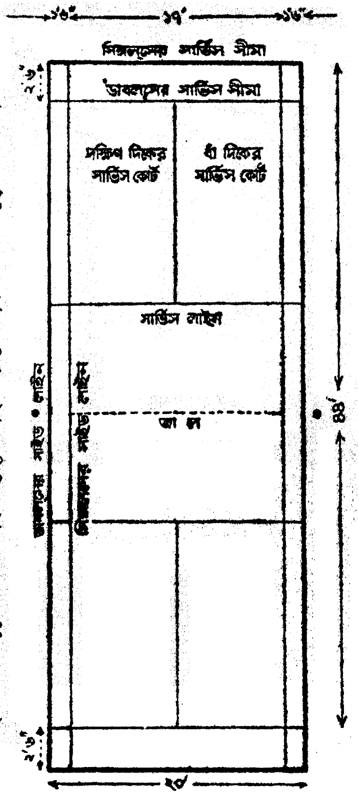
ব্যাডমিনটন

মন্তব্য :—ব্যাডমিনটন খেলা প্রথমে ইংলণ্ডে আরম্ভ হয়। পরে ইহা পৃথিবীর সর্বত্র ছড়াইয়া পড়িয়াছে। বর্তমানে ইহা আমাদের দেশের একটি জনপ্রিয় খেলা।

সরঞ্জাম :—র‍্যাকেট, সাট্‌ল্‌কক্‌, জাল ও ষ্ট্যাণ্ড।

খেলার মাঠ :—খেলার মাঠ দৈর্ঘ্যে ৪৪ ফুট ও প্রস্থে ২০ ফুট হইবে। মাঠটি মাঝখানে জাল দ্বারা সম দুইভাগে ভাগ করা থাকিবে। অন্যান্য অংশ চিত্রে প্রদর্শিত অংশের মত হইবে। সব চিহ্ন ১½" চওড়া লাইন দ্বারা দাগ দেওয়া থাকিবে। জালটি দুইটি পোষ্টের সহিত শক্ত করিয়া বাঁধা থাকিবে। ইহার মধ্যভাগ মাটি হইতে ৫ ফুট উঁচু থাকিবে (চিত্রে দ্রষ্টব্য)।

খেলোয়াড় :—এক এক দিকে এক এক জন অথবা দুই দুই জন খেলোয়াড় থাকে। এক একজন করিয়া খেলোয়াড় থাকিলে তাহাকে 'সিঙ্গল্‌স্‌' ও দুই দুইজন করিয়া খেলোয়াড় থাকিলে তাহাকে 'ডবল্‌স্‌' খেলা বলা হয়। সিঙ্গলস্‌ খেলায় খেলার মাঠ ছোট হয় (সরু দাগ দিয়া চিত্রে দেখানো আছে)। খেলা আরম্ভ করার সময় খেলোয়াড়েরা চিত্রে প্রদর্শিত স্থানে অবস্থান করে।



ব্যাডমিন্টন খেলার মাঠের ছক

খেলার প্রণালী :—দক্ষিণ দিকের সার্ভিস কোর্ট হইতে র‍্যাকেট দিয়া সাট্‌ল্‌ মারিয়া খেলা আরম্ভ করা হয়। ইহাকে সার্ভিস বলে। কোন দল প্রথমে সার্ভিস করিবে, তাহা টস করিয়া স্থির হয়। সার্ভিসের উদ্দেশ্য সাট্‌লটি মারিয়া জালের উপর দিয়া কোণাকুণি বিপক্ষের দক্ষিণ সার্ভিস কোর্টে ফেলা। তখন সেই কোর্টের খেলোয়াড় মাটিতে পরার আগে সাট্‌লটি মারিয়া আবার বিপক্ষের কোর্টে ফেলিতে চেষ্টা করিবে। ইহার পর একবার একদল (ক-দল) ও পরে অন্য দল (খ-দল) সাট্‌ল্‌টিকে বিপক্ষের কোর্টে পাঠাইতে চেষ্টা করিবে। কোন দলই পর পর সাট্‌ল মারিতে পারিবে না। খেলার উদ্দেশ্য হইল সাট্‌ল্‌টি এমনভাবে মারা যাহাতে বিপক্ষের খেলোয়াড় ইহাকে না ফিরাইতে পারে।

সার্ভিস :—রেফারী সংকেত করিলে দক্ষিণ সার্ভিস কোর্ট হইতে সার্ভিস করিতে হইবে। সার্ভিস করার সময় সাট্‌ল্‌টি কোমড়ের নীচে ধরিতে হইবে। জালে কিংবা পোস্টে লাগিয়া সাট্‌ল্‌ বিপক্ষের কোর্টে গেলে সেইটি শুদ্ধ সার্ভিস হইবে। জালে লাগিয়া কিংবা অন্যভাবে সার্ভিস কোর্টে সাট্‌ল না গেলে সেইটি হইবে অশুদ্ধ সার্ভিস। সাট্‌ল্‌ জালে লাগিয়া বিপক্ষের সার্ভিস কোর্টে গেলে সেইটি

পুনরায় সার্ভিস করিতে হইবে। যদি সার্ভিস কোণাকুণি বিপক্ষের সার্ভিস কোর্টে না পড়ে, তবে সেটাও অশুদ্ধ সার্ভিস। কিন্তু ইচ্ছায় কিংবা অনিচ্ছায় হউক বিপক্ষ দলের কোন খেলোয়াড়ের গায়ে সাট্‌ল লাগিলে, সেইটি শুদ্ধ বলিয়া ধরিতে হইবে। যতক্ষণ না সে কিংবা তাহার দলের খেলোয়াড় ভুল খেলিবে, ততক্ষণ পর্যন্ত একই খেলোয়াড় সার্ভ করিতে থাকিবে। যে সার্ভ করিতেছে, সে ভুল সার্ভ করিলে, সে সার্ভ করার অধিকার হারাইবে। ডাব্‌লস্‌ খেলায় তাহার সঙ্গী সার্ভিস কোর্ট হইতে সার্ভিস করিবে। সিঙ্গল্‌সে সার্ভিস অন্যদলের হাতে যাইবে। যাহার কাছে সার্ভ করা হইতেছে, সে ভিন্ন অপর কেহ সার্ভ করা সাট্‌ল মারিতে পারিবে না। সার্ভিস অন্য দলের হাতে গেলে তখন প্রত্যেক দলের খেলোয়াড়ই একজনের পর একজন সার্ভিস করিবে। সার্ভ করার সময় কিংবা সার্ভিস লওয়ার সময় দুইজন খেলোয়াড়ই যাহার যাহার কোর্টে দাঁড়াইয়া থাকিবে, এবং যে সার্ভিস করিবে সে একবার দক্ষিণ দিকের কোর্টে ও পরে বাম দিকের কোর্ট হইতে সার্ভিস করিবে, যে পর্যন্ত না তাহার সার্ভিস চলিয়া যায়। যদি কোন খেলোয়াড় ভুল কোর্ট হইতে কিংবা তাহার সুযোগ না আসিতে সার্ভিস করে, তবে কোন পয়েণ্ট হইলে তাহা নাকচ হইবে ও পুনরায় সার্ভিস হইবে। সেইরূপ

যদি কেহ ভুল কোর্টে দাঁড়াইয়া সার্ভিস খেলে, তবে আবার সার্ভিস করিতে হইবে। ইহাকে 'লেট' বলে।

যে দল (ক-দল) সার্ভিস করিতেছে, সে দলের কেহ যদি ভুল খেলে, তবে অন্যদল সার্ভিস পাইবে। যে দল সার্ভিস করিতেছে না (খ-দল), তাহারা ভুল দেখিলে অন্যদল (ক-দল) একটি পয়েন্ট পাইবে। অর্থাৎ সার্ভিস না করিয়া পয়েন্ট পাওয়া যায় না।

নিম্নলিখিত কারণে ভুল খেলা হয়—

(১) যদি বিপক্ষের গায়ে কিম্বা র‍্যাকেটে না লাগিয়া সাট্‌ল মাঠের বাহিরে যায়।

(২) যদি সাট্‌ল জালে লাগিয়া ও-পারে না যায়। জালে লাগিয়া ওপারে গেলে খেলা চলিতে থাকিবে। কেবল সার্ভিসের বেলা ওটি আবার সার্ভ করিতে হইবে।

(৩) সাট্‌ল জালের নীচে দিয়া কিংবা বাহির দিয়া ওপারে গেলে।

(৪) মাথার উপর হইতে সার্ভিস করিলে।

(৫) সার্ভিস বিপক্ষের কোর্টে না পড়িলে; অথবা সর্ট সার্ভিস লাইনের এ পাশে অথবা লং সার্ভিস লাইনের ওপারে পড়িলে।

(৬) সার্ভিস করার সময় যদি সার্ভার ঠিকমত তাহার কোর্টে না দাঁড়ায়।

(৭) যে সার্ভিস গ্রহণ করিতেছে, সে যদি তাহার কোর্টের মধ্যে না থাকে।

(৮) সাট্‌ল জাল পার হওয়ার আগে তাহাকে মারিলে।

(৯) খেলা চলিতে থাকার সময় শরীর অথবা র‍্যাকেট দিয়া জাল কিম্বা পোষ্ট ছুঁইলে।

(১০) যদি সাট্‌ল পর পর একই খেলোয়াড় অথবা তাহার দলের অন্য কেহ মারে।

(১১) যদি কোর্টে সাট্‌ল আসিলে সেটি মারিতে, না পারে।

যে দল আগে ৩ পয়েন্টের ব্যবধানে ২১ পয়েণ্ট করিতে, পারিবে তাহারা জয়লাভ করিবে। যতক্ষণ না ৩ পয়েণ্ট ব্যবধানে ২১ কিংবা তার বেশী হয়, ততক্ষণ খেলা চলিতে থাকিলে।

বিচারক :—একজন বিচারক ও দুইজন লাইন্‌স্‌ম্যান ও একজন হিসাব-রক্ষক থাকিবে। বিচারক বাঁশী বাজাইয়া আইনানুসারে খেলা পরিচালনা করিবেন ও সার্ভিস বা পয়েণ্ট বলিয়া দিবেন। সাট্‌ল বাহিরে না ভিতরে পড়িয়াছে, তাহা বলিবেন। হিসাব-রক্ষক কাগজে পয়েণ্টের হিসাব রাখিবেন।

———

খেলার প্রণালীঃ—দক্ষিণ দিকের সার্ভিস কোর্ট হইতে র‍্যাকেট দিয়া সাট্ল্ মারিয়া খেলা আরম্ভ করা হয়। ইহাকে সার্ভিস বলে। কোন দল প্রথমে সার্ভিস করিবে, তাহা টস করিয়া স্থির হয়। সার্ভিসের উদ্দেশ্য সাট্লটি মারিয়া জালের উপর দিয়া কোণাকুণি বিপক্ষের দক্ষিণ সার্ভিস কোর্টে ফেলা। তখন সেই কোর্টের খেলোয়াড় মাটিতে পরার আগে সাট্লটি মারিয়া আবার বিপক্ষের কোর্টে ফেলিতে চেষ্টা করিবে। ইহার পর একবার একদল (ক-দল) ও পরে অন্য দল (খ-দল) সাট্ল্টিকে বিপক্ষের কোর্টে পাঠাইতে চেষ্টা করিবে। কোন দলই পর পর সাট্ল মারিতে পারিবে না। খেলার উদ্দেশ্য হইল সাট্ল্টি এমনভাবে মারা যাহাতে বিপক্ষের খেলোয়াড় ইহাকে না ফিরাইতে পারে।

সার্ভিসঃ—রেফারী সংকেত করিলে দক্ষিণ সার্ভিস কোর্ট হইতে সার্ভিস করিতে হইবে। সার্ভিস করার সময় সাট্ল্টি কোমড়ের নীচে ধরিতে হইবে। জালে কিংবা পোস্টে লাগিয়া সাট্ল্ বিপক্ষের কোর্টে গেলে সেইটি শুদ্ধ সার্ভিস হইবে। জালে লাগিয়া কিংবা অন্যভাবে সার্ভিস কোর্টে সাট্ল না গেলে সেইটি হইবে অশুদ্ধ সার্ভিস। সাট্ল্ জালে লাগিয়া বিপক্ষের সার্ভিস কোর্টে গেলে সেইটি

পুনরায় সার্ভিস করিতে হইবে। যদি সার্ভিস কোণাকুণি বিপক্ষের সার্ভিস কোর্টে না পড়ে, তবে সেটাও অশুদ্ধ সার্ভিস। কিন্তু ইচ্ছায় কিংবা অনিচ্ছায় হউক বিপক্ষ দলের কোন খেলোয়াড়ের গায়ে সাট্‌ল লাগিলে, সেইটি শুদ্ধ বলিয়া ধরিতে হইবে। যতক্ষণ না সে কিংবা তাহার দলের খেলোয়াড় ভুল খেলিবে, ততক্ষণ পর্যন্ত একই খেলোয়াড় সার্ভ করিতে থাকিবে। যে সার্ভ করিতেছে, সে ভুল সার্ভ করিলে, সে সার্ভ করার অধিকার হারাইবে। ডাব্‌লস্‌ খেলায় তাহার সঙ্গী সার্ভিস কোর্ট হইতে সার্ভিস করিবে। সিঙ্গল্‌সে সার্ভিস অন্যদলের হাতে যাইবে। যাহার কাছে সার্ভ করা হইতেছে, সে ভিন্ন অপর কেহ সার্ভ করা সাট্‌ল মারিতে পারিবে না। সার্ভিস অন্য দলের হাতে গেলে তখন প্রত্যেক দলের খেলোয়াড়ই একজনের পর একজন সার্ভিস করিবে। সার্ভ করার সময় কিংবা সার্ভিস লওয়ার সময় দুইজন খেলোয়াড়ই যাহার যাহার কোর্টে দাঁড়াইয়া থাকিবে, এবং যে সার্ভিস করিবে সে একবার দক্ষিণ দিকের কোর্টে ও পরে বাম দিকের কোর্ট হইতে সার্ভিস করিবে, যে পর্যন্ত না তাহার সার্ভিস চলিয়া যায়। যদি কোন খেলোয়াড় ভুল কোর্ট হইতে কিংবা তাহার সুযোগ না আসিতে সার্ভিস করে, তবে কোন পয়েণ্ট হইলে তাহা নাকচ হইবে ও পুনরায় সার্ভিস হইবে। সেইরূপ

যদি কেহ ভুল কোর্টে দাঁড়াইয়া সার্ভিস খেলে, তবে আবার সার্ভিস করিতে হইবে। ইহাকে 'লেট' বলে।

যে দল (ক-দল) সার্ভিস করিতেছে, সে দলের কেহ যদি ভুল খেলে, তবে অন্যদল সার্ভিস পাইবে। যে দল সার্ভিস করিতেছে না (খ-দল), তাহারা ভুল দেখিলে অন্যদল (ক-দল) একটি পয়েন্ট পাইবে। অর্থাৎ সার্ভিস না করিয়া পয়েন্ট পাওয়া যায় না।

নিম্নলিখিত কারণে ভুল খেলা হয়—

(১) যদি বিপক্ষের গায়ে কিম্বা র‍্যাকেটে না লাগিয়া সাট্‌ল মাঠের বাহিরে যায়।

(২) যদি সাট্‌ল জালে লাগিয়া ও-পারে না যায়। জালে লাগিয়া ওপারে গেলে খেলা চলিতে থাকিবে। কেবল সার্ভিসের বেলা ওটি আবার সার্ভ করিতে হইবে।

(৩) সাট্‌ল জালের নীচে দিয়া কিংবা বাহির দিয়া ওপারে গেলে।

(৪) মাথার উপর হইতে সার্ভিস করিলে।

(৫) সার্ভিস বিপক্ষের কোর্টে না পড়িলে; অথবা সর্ট সার্ভিস লাইনের এ পাশে অথবা লং সার্ভিস লাইনের ওপারে পড়িলে।

(৬) সার্ভিস করার সময় যদি সার্ভার ঠিকমত তাহার কোর্টে না দাঁড়ায়।

(৭) যে সার্ভিস গ্রহণ করিতেছে, সে যদি তাহার কোর্টের মধ্যে না থাকে।

(৮) সাট্‌ল জাল পার হওয়ার আগে তাহাকে মারিলে।

(৯) খেলা চলিতে থাকার সময় শরীর অথবা র‍্যাকেট দিয়া জাল কিম্বা পোষ্ট ছুঁইলে।

(১০) যদি সাট্‌ল পর পর একই খেলোয়াড় অথবা তাহার দলের অন্য কেহ মারে।

(১১) যদি কোর্টে সাট্‌ল আসিলে সেটি মারিতে না পারে।

যে দল আগে ৩ পয়েণ্টের ব্যবধানে ২১ পয়েণ্ট করিতে, পারিবে তাহারা জয়লাভ করিবে। যতক্ষণ না ৩ পয়েণ্ট ব্যবধানে ২১ কিংবা তার বেশী হয়, ততক্ষণ খেলা চলিতে থাকিলে।

বিচারক :—একজন বিচারক ও তুইজন লাইন্‌স্‌ম্যান ও একজন হিসাব-রক্ষক থাকিবে। বিচারক বাঁশী বাজাইয়া আইনানুসারে খেলা পরিচালনা করিবেন ও সার্ভিস বা পয়েন্ট বলিয়া দিবেন। সাট্‌ল বাহিরে না ভিতরে পড়িয়াছে, তাহা বলিবেন। হিসাব-রক্ষক কাগজে পয়েণ্টের হিসাব রাখিবেন।